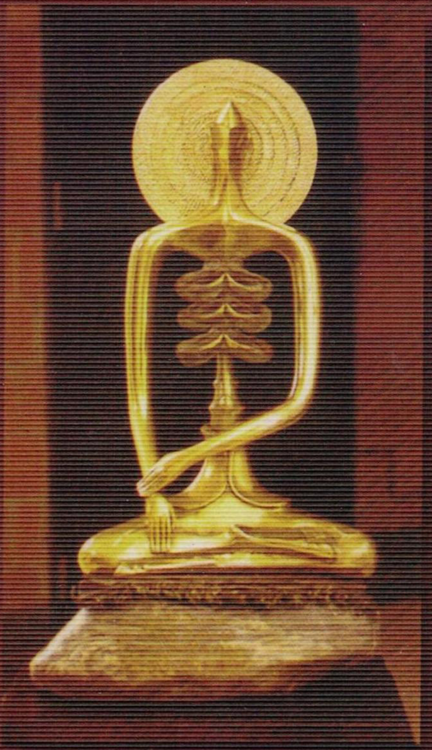


พื้นฐานชีวิต
กับธรรม
ของพระพุทธเจ้า

โดย ก กวี

พื้นฐานชีวิต กับธรรมของพระพุทธเจ้า
โดย ก กวี



พื้นฐานชีวิต
กับธรรมะ
ของ
พระพุทธเจ้า

โดย... ก กวี

คำปรารภ

หนังสือ "พื้นฐานชีวิตกับธรรมะของพระพุทธเจ้า" เล่มนี้ เกิดจากจิตอันเป็นกุศลของคุณ Lee y.s kk ที่ได้ขออนุญาต นำเทศนาธรรมของ ก กวี ที่โพสต์อยู่ใน YouTube ไปจัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน ซึ่งการฟังเพียงเสียง แล้วนำมาบันทึกเป็นอักษร จนสามารถจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ย่อมเป็นงานที่ยากมาก ต้องอาศัยความเพียร ความตั้งใจ ความทุ่มเทเสียสละของผู้จัดทำ อย่างสูงยิ่ง

หนังสือเล่มนี้มิได้มุ่งหวัง ให้เป็นตำราทางด้านพุทธศาสน์ มิได้ประสงค์ให้ใช้อ้างอิงในเชิงวิชาการ อักษรที่ปรากฏในเล่มนี้ อาจคลาดเคลื่อนบ้างในบางคำ ซึ่งข้าพเจ้าเห็นว่า แม้มีความคลาดเคลื่อนในบางแห่ง แต่สาระสำคัญยังครบถ้วน มิได้ผิดไปจากเจตนารมณ์แห่งธรรม จึงไม่ได้แก้ไขใดๆ ในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดพิมพ์และเผยแผ่ เป็นไปโดยเรียบง่ายรวดเร็ว มิเป็นภาระแก่ผู้เกี่ยวข้องในการจัดพิมพ์มากนัก

หวังให้ผู้อ่านทุกท่าน ได้อ่านด้วยจิตอันเป็นกุศล แล้วน้อมนำธรรมของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติ เพื่อปรับพื้นฐานชีวิต ให้ได้มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้น สู่เป้าหมายสูงสุดแห่งธรรม ขออานิสงส์ จงบังเกิดแก่ผู้ริเริ่มจัดทำ ผู้เป็นกำลังในการจัดพิมพ์ และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ได้เจริญในธรรม จนถึงสุขอย่างยิ่งอันเป็นนิรันดร์ เทอญ.

อนุโมทนา

ก กวี

พฤศจิกายน ๒๕๖๔

สารบัญ



โอวาทปาฏิโมกข์

เจริญธรรมผู้สนใจปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมทุกๆ ท่าน ก็เพิ่งผ่านมาฆะบูชาไป มีคำถามมาว่า คุณค่าและความสำคัญของวันมาฆะบูชา คืออะไร ถ้าจะให้ตอบกันตรงๆ คุณค่าและความสำคัญของวันมาฆะบูชาก็คือ เป็นวันที่พระองค์ได้ตรัสสั่งสอนอะไรเป็นกรณีพิเศษ ตรัสสั่งสอนใคร ที่จริงไม่ใช่การสั่งสอน เป็นการชี้แนะ เป็นการแนะนำ เพราะว่าแต่ละคน พระอรหันต์แต่ละรูปที่มาประชุมกันในวันมาฆะบูชา วันเพ็ญ เดือน 3 ประมาณ 9 เดือน หลังจากที่พระองค์ตรัสรู้แล้วนั้น ประกอบไปด้วยพระอรหันต์ 1,250 รูป แต่เพราะท่านเป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็คงไม่ได้สอนเป็นคำสอนที่บรรลุธรรมอีก แต่คำตรัสที่พระองค์ได้ตรัสในครั้งนี้ คือ ว่าพวกเราคุ้นเคยมากและได้ยินบ่อยมากคือตรัส โอวาทปาฏิโมกข์ แต่วัตถุประสงค์ในการตรัสอย่างที่ได้เรียนแล้วว่า มิได้เพื่อให้ผู้ฟังได้บรรลุธรรม เพราะผู้ฟังแต่ละท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์หมดแล้ว แต่พระองค์ตรัสเพื่อให้แต่ละรูปที่เป็นพระอรหันต์เหล่านี้ 1,250 รูป ได้มีหลักการ ได้ทราบถึงอุดมการณ์ของศาสนาพุทธ หลักการสำคัญของศาสนาพุทธ และวิธีการปฏิบัติ

ตน ทราบเพื่ออะไร เพื่อนำไปเผยแพร่กับบุคคลอื่น บุคคลทั่วๆ ไป เพราะฉะนั้นโอวาทปาฏิโมกข์ ถ้าเต็มตามที่พระองค์เทศน์ไว้นี่จะพูดถึงหลักการ 3 ข้อ หลักการ 3 พูดถึงอุดมการณ์ของศาสนา 4 และพูดถึงวิธีการปฏิบัติตนอีก 6 ซึ่งเราก็มักจะได้ยินกันเฉพาะในเรื่องของหลักการ 3 ว่า

สัพพะปา ปัสสะ อะกะระณัง กุสสะลัส สูปะสัมปะทา
สะจิตตะ ปะริโย ทะปะนัง นั่นเอง

ได้มีกลอนบทหนึ่งเขียนเกี่ยวกับ 3 ข้อนี้ไว้ว่า

"สัพพะปา ปัสสะ อะกะระณัง " เจตหยุดยั้ง รั้งทุจริต
จิตอกุศล
"กุสสะลัส สูปะสัมปะทา" ทำกุศล ผลเกิดงาม ตามจิตดี
"สะจิตตะ ปะริโย ทะปะนัง" สว่างดัง ดวงแก้วใส ใจผ่องศรี
รู้ละวาง ว่างพิสุทธิ์ พุทธวิธี ทำจิตดี ทำหน้าที่ ทวีธรรม

เพราะฉะนั้นหลักการ 3 ที่พระองค์ตรัสเพื่อให้ใช้ในการเผยแพร่ธรรมกับบุคคลทั่วๆ ไป ก็จะพูดในเรื่อง 3 ข้อ

"สัพพะปา ปัสสะ อะกะระณัง " คือการไม่ทำบาปทั้งปวง และจะเห็นว่าจริงๆ ก็คือ เรื่องของศีลนั่นเอง คือการเว้นจากบาป

"กุสสะลัส สูปะสัมปะทา" การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การที่กุศลจะถึงพร้อมนี้ อยู่ที่จิตเรา อยู่ที่ใจเราได้เข้าถึงความตั้งมั่นในสิ่งที่พร้อมจะทำคุณค่าความดีงามให้เกิดขึ้นหรือไม่ พูดง่ายๆ นี่ก็คือเรื่องของจิต หรือเรื่องของสมาธินั่นเอง จากอันแรกเรื่องของศีล อันที่สองนี่เรื่องของจิตเหรือสมาธิ

อันที่สาม สะจิตตะ ปะริโยทะปะนัง” การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว จิตผ่องแผ้วนี่จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยปัญญา เพราะว่าปัญญาความเข้าใจจริงๆ ความไม่หลงไปในโมหะ จิตถึงจะได้ผ่องแผ้วผ่องใส งั้น 3 ข้อนี้ก็เป็น **เอตัง พุทธานะ สานะนัง** ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ทั้งหลายนั่นเอง 3 ประการนี้ก็เป็นหลักธรรม 3 ของศาสนาพุทธ แต่ในสมัยแรกๆ ตั้งแต่ครั้งแรกที่พระองค์ตรัส โอวาทปาฏิโมกข์เลย พระองค์ไม่ได้ตรัสขึ้นมาจาก สัพพะปา ปัสสะ อะกะระณัง อันนี้พระองค์ตรัสเป็นชุดที่ 2 เริ่มต้นพระองค์จะตรัสในเรื่องของอุดมการณ์ 4 ก็คือขันติ

ปะระมัง ตะโปตีติกขา ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพานัง ปะระนัง วะทันติ พุทธนา ผู้รู้ทั้งหลายหรือพระพุทธเจ้าทั้งหลายนี่กล่าวพระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง

นะหิปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต

สะมะโณ โหติปะรัง วิเหฐะยันโต ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลยอันนี้

อุดมการณ์ 4 ข้อ ของศาสนาพุทธ ทำไมถึงตรัสเรื่องนี้เป็นเรื่องแรกเลย สมัยนั้นเหตุผลเพราะว่าคนที่ต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงต้องแสวงหาธรรมที่ถูกต้องมีเยอแยะมากมายในสมัยนั้น แต่เราส่วนใหญ่ที่จะเห็นสมัยนั้นเรื่องของฤษี ชีไพรต่างๆ เรื่องของพราหมณ์เรื่องของลัทธิอื่นๆ ที่มีอยู่แล้ว เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เพิ่งเกิดขึ้นมาในสมัยนั้น ทีนี้การที่อยากจะพ้นทุกข์ คนที่ใฝ่หาความพ้นทุกข์

ในสมัยนั้น ส่วนใหญ่รู้สึกว่าเราต้องได้รับทุกข์ เพราะทำกรรมเก่ากรรมไม่ดีมา เพราะงั้นอยากจะพ้นทุกข์ก็คือ ชดใช้กรรมเก่าให้หมด กรรมเก่าคืออะไร แนวคิดส่วนใหญ่ในสมัยนั้นก็คือใช้การทรมานตน การทรมานตนนี่เป็นการเผากิเลส เผากรรมเก่าๆ ให้หมดสิ้นไป จะได้พ้นจากทุกข์เสียที พระองค์เลยได้ให้อุดมการณ์ใหม่ว่า ศาสนาของเราไม่ใช้การทรมานตน เป็นการทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่ใช้การทรมานตนไปชดใช้กรรมไม่ดี ที่เคยไปทำมาในอดีต

แต่พระองค์ใช้อะไร ใช้ขันติ ขันติคือความอดกลั้น อดกลั้นต่ออะไร อดกลั้นต่อความโลภ ความโกรธ ความหลง อันนี้แหละเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง ไม่ต้องไปอาศัยการทรมานตน เพราะก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ พระองค์ก็ได้หลงทาง ทรมานตนมา 6 ปี ทำไมถึงมาหลงทางทรมานมา 6 ปี เพราะครูบาอาจารย์ในสมัยนั้นต่างเชื่อกันโดยชัดเจนว่า อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทรมานตน เพราะการทรมานตน เป็นการชดใช้กรรมเก่า เพราะงั้นแนวคิดสมัยก่อนเป็นลัทธิชดใช้กรรมเก่าอยู่เยอะ แต่พระองค์มาเน้นอยู่ที่ขันติ คือความอดกลั้นต่อกิเลส ต่อโลภ โกรธ หลง อันนั้นแหละเป็นการเผากิเลสอย่างยิ่ง

ส่วนอันที่สองนั้น คืออะไร อุดมการณ์ของศาสนาหลายๆ แนวคิดในอดีต อุดมการณ์สูงสุดคือกลับไปอยู่กับผู้เป็นใหญ่ กลับไปอยู่กับพระเจ้า กลับไปอยู่กับพระพรหม พรหมแปลว่าสูงสุด ผู้ที่อยู่สูงสุด เพราะฉะนั้นเรามักจะได้ยินคำว่าอาตมา อาตมาก็แปลว่าความมีตัวตน สมัยนั้นคือคนก็มุ่งหวังจะกลับไปอยู่กับอาตมะ อาตะมังก็คือตัวตนอันสูงสุดนั่นเอง เพราะฉะนั้นพระองค์จึงบอกว่า จริงๆ เป้าหมายของเราไม่ใช่เพื่อที่จะไปเป็นสิ่งที่สูงสุด ไม่ใช่เพื่อไปอยู่กับพระเจ้าอัน

สูงสุด พระพรหมอันสูงสุด แต่เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของศาสนา หรือคำสอนของพระพุทธองค์ต้องเป็นไปเพื่อนิพพาน

จึงได้บอกว่านิพานัง พานะ วิตัญติ ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง เพราะฉะนั้นจุดมุ่งหมายมิใช่ไปสู่ความสูงสุด ไม่ใช่การไปสถิตย์อยู่ที่ใดที่หนึ่ง หรือสถิตอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าหรืออะไรก็แล้วแต่ แต่เป้าหมายคือการหลุดพ้น หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความเป็นรูป หลุดพ้นจากจิต หลุดพ้นจากเจตสิก นิพพานคือภาวะของการดับ ซึ่งรูปจิตและเจตสิก ดับรูปดับนาม เพราะฉะนั้นนิพพานเราไม่สามารถให้คำจำกัดความได้ว่าเป็นสถานที่ไหน เป็นอย่างไร แต่เป็นสภาวะที่ไม่มีทั้งรูป ไม่มีทั้งนาม พอไม่มีรูปต้องไม่มีอายะตนะ และสิ่งที่จะมารับทุกข์ต้องไม่เกิดเลย ไม่มีนาม สิ่งที่จะไปรู้สึก นึก คิด จะนำไปเกิดทุกข์ทั้งปวงก็ไม่มีแล้ว

เพราะฉะนั้นเป้าหมายสูงสุดของนิพพาน คือไม่ได้จะไปเอาอะไร เป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธคือไม่ได้จะมีอะไรแต่เดินไปสู่การไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว เพราะตราบใดที่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด เคยทำดีได้บ้างก็ไปเสวยผลจากกรรมดี เคยทำไม่ดีบ้างก็ไปเสวยผลจากกรรมไม่ดี

เพราะฉะนั้นตราบใดที่มีการเวียนว่ายตายเกิด ก็ไม่ใช่ที่สุดแห่งทุกข์ ไม่สามารถสิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ อุดมการณ์อีกข้อหนึ่งสมัยนั้นเราจะเห็นว่ายังมีการบูชายัญ อยากจะได้อะไรดีๆ ก็ต้องเอาสิ่งตอบแทน ถ้าพูดตามภาษาปัจจุบันก็เหมือนไปติดสินบน ติดสินบนในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ติดสินบนองค์นู้นองค์นั้นและโดยส่วนใหญ่ ถ้าอยากจะนำถวายสิ่งที่ถือว่ายิ่งใหญ่ก็คือการถวายชีวิต แทนที่จะถวายชีวิตตัว

เองกลับไปถวายชีวิตสรรพสัตว์ บางลัทธิ บางแนวเชื่อ ถวายชีวิตคนอื่นเสียด้วยซ้ำ ไปเรียกว่าฆ่าคนบูชายัญ ฆ่าสัตว์บูชายัญ

เพราะฉะนั้นพระองค์เลยตรัส อุดมการณ์ที่ 3 มาว่า นะหิปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย เพราะบรรพชิตต้องไม่ทำลายใคร นั่นคืออุดมการณ์ของศาสนาพุทธ

อันสุดท้ายคือข้อ 4 ของอุดมการณ์คือ สัมมะโน โหติ ปะรังวิเหฐะยันโต ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย ตะกี้ไปทำร้ายเค้า ฆ่าเค้า ก็ไม่เป็นบรรพชิตแล้วนะ อันนี้ก็บอกว่า ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ เบียดเบียน ไปทางอะไร ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ก็ไม่ถือว่าเป็นสมณะ พระองค์แค่เบียดเบียนก็ไม่ได้ ซึ่งอุดมการณ์ 4 ข้อ ของพระพุทธศาสนาชัดเจนมาก

1. ขันติ ปะระมัง ตะโป ตีติกขา ขันติ คือ ความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างดี

2. นิพพานัง ปะระมัง วะทันติพุทธา พระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

3. นะหิปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี ถ้ากำจัดสัตว์อื่นๆ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต

4. สะมะโณโหติ ปะรังวิเหฐะยันโต ถ้ากำจัดสัตว์อื่นให้ลำบากก็ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ นี้คืออุดมการณ์ 4 ข้อ แล้วพระองค์ค่อยมาตรัสหลักธรรม 3 เรื่อง ก็คือ สัพพะปา ปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง

ถ้าเราพูดง่ายๆ ก็คือการรักษาศีลนั่นเอง

กุสสะลัส สูปะสัมปะทา ทำกุศลให้ถึงพร้อม ก็คือเรื่องของการ

เจริญจิต เจริญสมาธิ นำไปสู่ปัญญาคือ

สะจิตตะ ปะชิโย ทะปะนัง ถ้าปัญญาเห็นโดยรอบก็จะเกิดความผ่องแผ้วของจิตได้

นอกจากนี้พระองค์ก็ยังตรัสวิธีปฏิบัติตน 6 ประการ นั่นคือ

ประการแรก ในการเผยแผ่ธรรมนี้ ในการปฏิบัติซึ่งธรรมอันนี้ ธรรมของพระองค์นี้ ธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ แล้วมาถ่ายทอดพวกเราอันแรกก็คือ **อนูปะวาโท** การไม่พูดร้าย เห็นไหมไม่พูดร้ายไม่ต้องไปโจมตีใคร ไม่ต้องไปโจมตีลัทธิไหน ไม่ต้องไปโจมตีศาสนาใด ไม่ต้องไปโจมตีคนนี้คนโน้น อันที่เขาเข้าใจผิดต่างๆ แค่คำพูดเราก็ไม่พูดร้าย ไม่ต้องไปเปรียบเทียบเลย แต่นำเสนออะไร นำเสนอแนวคิดของวิธีปฏิบัติ อันเป็น**สัจจะธรรม** ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเอาไว้

อันที่สองคือ **อะนู ปะฆาโต** การไม่ทำร้ายด้วย เราอาจจะเห็นว่าบางลัทธิ ถ้าใครไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของเขา เขาทำร้าย เขามีสิทธิฆ่า ถือว่ากบฏต่อพระผู้เป็นเจ้าของเขา แต่แนวคิดของเราคือ

1. ไม่พูดร้ายด้วย 2. ไม่ทำร้ายด้วย

อันที่สามคือ **ปาติโมกเขจะ สังวะโร** สำรวมในปาฏิโมกข์ ปาฏิโมกข์คืออะไร คือกฎระเบียบต่างๆ ข้อบังคับต่างๆ ที่เป็นไปเพื่ออาจจะพัฒนาตนเอง หรือเป็นไปเพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดแก่สังคม หรือเราเรียกง่ายๆ ว่าจงสำรวมในการรักษาศีล จงสำรวมในการรักษาศีลนะ ปาติโมก เข จะ สังวะโร

อันที่สี่คือ **มัตตัญญุตาจะภัตติ๋สมิง** ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค บริโภคอะไร บริโภคปัจจัยทั้งสี่ ต้องรู้ประมาณ ปัจจัยสี่คืออะไร ตั้งแต่อาหาร ก็รู้ประมาณ คำว่ารู้ประมาณคืออะไร ไม่ใช่แค่

ปริมาณมากหรือน้อยเท่านั้น แต่รู้ประมาณคือต้องมีสติปัญญาเข้าไปรู้ประมาณว่าเราจะบริโภคอาหารเพื่ออะไร เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อดับทุกข์เวทนาเก่า เพื่อบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้มีชีวิตอยู่เพื่อสร้างสรรค์ สิ่งดีงามต่อไป ปริโภคอะไรอีก บริโภคเครื่องนุ่งห่ม ก็ต้องเข้าไปรู้ รู้ประมาณว่าเครื่องนุ่งห่มเป็นไปเพื่ออะไร ก็ไม่ใช่แค่เรื่องของจำนวน เป็นเรื่องของวัตถุประสงค์ว่าเรามีเครื่องนุ่งห่มเพื่ออะไร เพื่อป้องกันความร้อน ความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน ความหนาว ป้องกันยุง เหลือบลิ้นไร สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพื่อที่จะปกปิดอวัยวะที่ทำให้เกิดความละอาย นี่คือรู้ประมาณในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม รู้ประมาณอะไรอีก รู้ประมาณในการบริโภคที่อยู่อาศัย เรามีที่อยู่อาศัยเพื่ออะไรก็หนีไม่พ้นเหมือนเดิม เพื่อป้องกันความร้อน ความหนาว เพื่อบำบัดความร้อนความหนาว ป้องกันภัยต่างๆ ยุง เหลือบ ลิ้นไร สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย แล้วก็เพื่อให้เป็นที่หลีกเร้นสำหรับการภาวนาได้ด้วยไม่มีอะไรที่จะมารบกวนมากนัก บริโภคอะไรอีก บริโภคยารักษาโรค ก็ต้องรู้ประมาณ สมัยนั้นพระองค์ก็แนะนำอยู่แล้วนะ ยารักษาโรคเราสามารถสรรหาได้ง่ายก็คือ มุตตัง เภสัชชัง วิชายัง ก็คือการพึ่งพิงอาศัยน้ำมูดเน่าหรือแปลเป็นภาษาปัจจุบัน คือน้ำปัสสาวะนั่นเองในการเภสัช มุตตัง เภสัช วิชายัง อันนี้คือการรู้ประมาณในการบริโภควิธีปฏิบัตินั้นมี 5 คือ

อันที่ห้า **ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง** การนอนการนั่งในที่อันสงัด ทำไมต้องบอกว่าให้สงัด สงัดทั้งกาย สงัดทั้งใจ อาจจะดูสวนทางกันในยุคปัจจุบันนะ เขามักต้องไปกับหมู่กลุ่ม คลุกคลีกับหมู่กลุ่มได้รับการยอมรับกับหมู่กลุ่มนี่คือเป้าหมายของเรา แต่เป้าหมายของ

พระองค์ไม่ใช่ ทุกคนต้องมีความสุขอยู่ภายใต้ความสงัดได้ อยู่คนเดียวก็มีความสุขได้ อยู่กับหมู่กลุ่มในบางสถานกาณณ์ก็ไม่จำเป็นต้องเอาจิตไปแสส่าย วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน ก็ยังสามารถสงัดได้เช่นเดียวกัน

วิธีปฏิบัติ อันที่หก คือ **อะธิจิต เตจะ อะโยโค** การหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่งก็คือ การพัฒนาจิต ทำให้จิตเจริญยิ่งขึ้น จิตเจริญยิ่งขึ้น อย่างเช่นที่เราทราบกันอยู่แล้วว่า มโนพุพัง มะโนเสฐา มะโนปัญโญ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน สำเร็จได้ด้วยใจ เพราะฉะนั้นการพัฒนาจิต พัฒนาใจเราให้เข้าไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง หมั่นประกอบในการทำจิตให้พัฒนายิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น นี่คือ 6 อย่างที่เป็นคำสอนของพระพุทธองค์ เพระฉะนั้นโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระองค์ได้ตรัสในวันเพ็ญเดือน 3 วันเพ็ญเดือนมาฆะ ตรัสแก่อรหันต์ 1,250 รูป ตรัสเพื่ออะไร เพื่อให้นำไปเผยแพร่ ให้ไปเผยแพร่ธรรมนี้อันเป็นสัจจะธรรมนี้ ก็ให้พวกเราได้ตระหนักในเรื่องหลักธรรม 3 ก็คือ

ไม่ทำบาป

ทำกุศลให้ถึงพร้อม

ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ผ่องใส

ส่วนอุดมการณ์ 4 คือ ใช้ความอดกลั้นต่อกิเลส เป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง และสามารถนำไปสู่เป้าหมาย เป้าหมายของเราคืออะไร คือนิพพานนั่นเอง คือการปราศจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เวียนมารับทุกข์ รับสุขใดๆ อีกแล้ว และก็การที่ไม่ทำร้าย การที่ไม่เบียดเบียน นี่คืออุดมการณ์คำสอนของพระองค์ ส่วนที่ปฏิบัติก็มีการไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย การสำรวมในปาฏิโมกข์

การรู้ประมาณในการบริโภค ปัจจัยทั้ง 4 การนอน การนั่ง ในที่อันสงัดและการหมั่นประกอบในการนำจิตให้ยิ่งขึ้นไป คำสั่งสอนนี่มิได้ให้เราปฏิบัติ เฉพาะวันมาฆะบูชา ทุกวันในชีวิตของเรา เราก็ขอให้ดำรงไว้ ซึ่งหลักการทั้ง 3 อุดมการณ์ทั้ง 4 และวิธีการปฏิบัติทั้ง 6 ก็ขออนุโมทนาในการที่ได้ฟังธรรมอันเป็นบุญกิริยาวัตถุ และอนุโมทนาในความตั้งใจที่จะนำธรรมของพระองค์ไปปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างรู้หลักธรรม รู้ถึงอุดมการณ์แห่งการสอนของพระพุทธองค์ ก็ขออนุโมทนากับทุกท่านให้เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้น ตราบจนถึงพระนิพพานทั่วทุกท่านทุกคนเทอญ.



โคตมีสูตร (ธรรมแท้)

เจริญธรรมผู้ฝึกใฝ่ในธรรมอันเป็นธรรมแท้แห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ ท่าน นับแต่พระองค์ได้ตรัสรู้และได้เผยแผ่คำสอนตลอด 45 พรรษา ตราบจนพระองค์ปรินิพพาน สมัยนั้นก็พระรวมทั้งสาวกก็ได้กังวลว่า พระองค์ไม่อยู่แล้วใครจะเป็นตัวแทนพระองค์เป็นผู้ถ่ายทอด สอนธรรมที่ถูกต้องให้กับทุกๆ คน พระองค์ก็ได้ตรัสชัดเจนว่า ธรรมจะเป็นตัวแทนของพระองค์ ผู้ใดเข้าสู่ธรรมเข้าสู่การปฏิบัติธรรมก็เท่ากับอยู่ใกล้ชิดพระองค์ แต่ประเด็นปัญหาก็มีอยู่ว่า 2600 กว่าปีนับตั้งแต่พระองค์ปรินิพพานจวบจนถึงปัจจุบันนี้ คำสอนของพระองค์อาจมีผิดเพี้ยนไหม ผิดเพี้ยนจากการถ่ายทอดโดยไม่ได้ตั้งใจให้มันผิดเพี้ยน แต่การถ่ายทอดหลายขั้นตอนรวมถึงในปัจจุบันนี้ การจัดพิมพ์มีบ้างไหมที่อาจจะจัดพิมพ์ผิด จัดพิมพ์แล้วไม่ถูกตรงตามพระประสงค์ที่พระองค์ตรัสธรรมไว้ตลอด 45 พรรษา พระองค์ได้ตรัสหลักธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ ที่เราได้ยินอยู่บ่อยๆ

เป็นพระวินัย 21,000 พระธรรมขันธ์

พระสูตร 21,000 พระธรรมขันธ์

พระอภิธรรม 42,000 พระธรรมขันธ์

รวม 84,000 พระธรรมขันธ์

ปกติ อันเป็นเรื่องกังวลใจว่าด้วยการถ่ายทอดแต่ละครั้ง แต่ละยุค แต่ละสมัย ตราบมาจนถึงทุกวันนี้ ก็อาจจะมีการผิดเพี้ยน ผิดพลาด ทั้งโดยตั้งใจและโดยไม่ตั้งใจ แต่ในสมัยนั้น ขณะที่พระองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ พระนางประชาบดี โคตมี ก็ได้ทูลถามพระองค์ว่า ธรรมของพระองค์นั้นมีมากมาย มีหลายประการ คำสอนต่างๆ ที่ถ่ายทอดกันไป ทำอย่างไรให้มีหลักยึดว่าอะไร ที่จะเป็นคำสอนของพระองค์ อย่างแท้จริง อะไรเป็นธรรมแท้ที่พระองค์ได้ทรงตรัส พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้สรุปไว้ว่า คำสอนของพระตถาคตนั้น จะต้องเป็นไปตามหลักดังต่อไปนี้ ต้องอยู่ในขอบเขต 8 ประการนี้ 84,000 พระธรรมขันธ์ก็จริง แต่ถ้าสิ่งใดผิดเพี้ยนจากหลัก 8 ประการอันนี้ ให้พึงจำไว้ส่วนเดียวว่า จะไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัยที่พระองค์ทรงตรัส แต่สิ่งใดที่เป็นไปตาม 8 ประการนี้ ก็พึงทรงจำไว้ว่านี่แหละเป็นธรรม เป็นวินัยของเรา เพราะฉะนั้น 8 ประการที่เราเรียกกัน โคตมีสูตรนั้น จึงกลายเป็นหลักเกณฑ์ในการที่จะตรวจสอบว่า คำสอนใดๆ ที่เราฟัง ครูบาอาจารย์หรือที่เราอ่านจากหนังสือหนังหา อะไรเล่าที่น่าจะใช่ธรรมของพระองค์ และอะไรที่น่าจะไม่ใช่ธรรมของพระองค์ ขอยกบทกลอนที่กล่าวถึงธรรมแท้สักบทหนึ่ง

ธรรมสูงส่ง องค์ศาสดา กำกับมา สิกขาชัด
หนึ่งเพื่อสลาย คลายกำหนัด (วิภาคายะ)
สองปลดรัด ตัดทุกข์ไกล (วิสังโยคานะ)
สามไม่เพิ่ม เติมกิเลส (อะนิจฉะยายะ)

สี่เพื่อเจต มักน้อยได้ (อะนิจฉะตายะ)
ห้ารู้พอ ชะลอใจ (สันตฏฐิยา)
หกปลีกไกล ไม่คลุกคลี (ปะวิเวคายะ)
เจ็ดเพียรหมั่น บากบั่นสู่ (วิริยาธัมภา)
แปดเป็นผู้ เลี้ยงง่ายดี (สภะระตา)
ธรรมหลากทางต่างนี้ มิใช่มีจากพุทธองค์

ก กวี

จากบทกลอนนี้ก็สรุปมาจากโคตมีสูตร 8 ประการนั่น คือ ถ้าเราฟังคำสอนจากไหน ฟังใครพูดหรืออ่านจากที่ใดมา ธรรมะของพระองค์ทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ ที่ใครได้กล่าวอ้างไว้หรือพิมพ์ต่อๆ กันมานั้น ถ้าผิดจากหลัก 8 ประการนี้ให้พึงจำไว้ว่าไม่ใช่ธรรมของพระองค์ นั่นคือ

ประการแรก ธรรมของพระองค์ต้องเป็นไปเพื่อคลายกำหนัด กำหนัดคืออะไร คือการยึดติด ติดในอะไร ติดในรูป รูปสวยๆ รส รสชาดที่อร่อย กลิ่น กลิ่นหอมๆ เสียงเลือกเสียงที่ไพเราะที่ถูกใจเรา และสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่ถูกกับจริตเรานั่นเอง เพราะฉะนั้นธรรมของพระองค์ย่อมสอนเพื่อคลายสิ่งเหล่านี้ ไม่ให้ยึดกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าคำสอนใดบอกให้ยึดสิ่งเหล่านี้ เช่น ทำอย่างนี้แล้วจะได้รับอย่างนั้น จะได้สมหวังในกามทั้งหลายแหล่ ในความกำหนัดทั้งหลายแหล่ พึงจำไว้ว่าไม่น่าจะเป็นคำสอนของพระองค์

ประการที่สอง คำสอนของพระองค์ก็เป็นไปเพื่อให้ปราศจากการประกอบทุกข์ สิ่งใดที่ร้อยรัดเป็นการประกอบซึ่งนำทุกข์มาต้องไม่ใช่คำสอนของพระองค์ คำสอนของพระองค์ต้องเป็นไปเพื่อปราศจาก

การประกอบทุกข์ แค่สองข้อนี้เรามองเราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า ธรรมเทศนาบทแรกที่พระองค์ทรงตรัส ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร พระองค์ก็เริ่มมาจาก 2 ข้อนี้นะ คือ

1. ไม่ให้ติด กามสุขัลลิกะ คือสุดโต่งไปด้านหนึ่ง พระองค์บอกไม่เอา

2. ไม่ให้ทำอัตตกรรมฐานนิโยค คือ การทรมานตน เพราะฉะนั้นการทรมานตน ณ ปัจจุบัน ก็ไม่ให้ทำการ ทำสิ่งที่จะประกอบซึ่งความทุกข์ที่จะตามมาก็ไม่ให้ทำเหมือนกัน นี่คือหลักในการพิจารณา 2 ข้อนะ

ประการที่สาม ต้องเป็นไปเพื่อความไม่สั่งสมกองกิเลส เพราะฉะนั้นคำสอนที่บอกว่ายิ่งรวย ยิ่งดี ยิ่งรวย ยิ่งดี บ้านช่องใหญ่โตยิ่งดี ยิ่งมีทรัพย์สินเงินทองมากมายยิ่งดี ไม่ใช่คำสอนของพระองค์แน่ เพราะพระองค์อยู่ในสถานะที่มีทั้งเกียรติยศ มีชื่อเสียง มีทรัพย์ มีบริวารมากมายก่ายกอง พระองค์ยังทรงทิ้งสิ่งเหล่านี้เพื่อไปแสวงหาสุขอย่างยิ่งอันเป็นนิรันดร์ เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ สั่งสมกองกิเลสเหล่านี้ ย่อมไม่ใช่คำสอนของพระองค์อย่างแน่แท้

ประการที่สี่ หลักเกณฑ์ที่จะมองว่าธรรมของพระองค์ ธรรมะที่พระองค์ทรงถ่ายทอด ทรงตรัสนั้น ต้องเป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย ไม่เป็นไปในความอยากอันใหญ่ พูดง่ายๆ ก็คือความมักน้อยนั่นเอง ใครที่สอนคำสอนใดที่เป็นไปเพื่อต้องขวนขวายเพื่อความอยากมากขึ้นมากขึ้น มากขึ้น ย่อมไม่ใช่เป็นคำสอนของพระองค์ เพราะฉะนั้นหลักการที่ 4 พระองค์ทรงสอนให้เพื่อให้มีความอยากอันน้อย คือความมักน้อยนั่นเอง

ประการที่ห้า พระองค์สอนความสันโดษ สันโดษคือความพอเพียง พึงพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้โดยธรรมนั่น คือความสันโดษ เราจะเห็นว่า ประการที่ 4 สอนให้มักน้อย มี 10 ใช้แค่ 2 , ใช้แค่ 3 , ใช้แค่ 4 ใช้แค่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตอยู่ตามปัจจัย 4 เท่านั้น แต่ถ้าสูงกว่านั้นล่ะ ประการที่ 5 ก็เตือนว่าในบางเวลา บางสถานการณ์ เราอาจจะไม่ได้จิตที่มักน้อย แต่ก็รู้จักพอเพียง ก็เป็นไปตามประการนี้ พึงพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้โดยธรรม ธรรมของพระองค์

ประการที่หก ประวิเวกายะ สังวัตตันติ เป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่คณะ เรามักได้รับคำสอนว่าต้องรวมกลุ่มเยอะๆ คลุกคลีกันเยอะๆ รวมหัวจมท้ายกันเยอะๆ เฮไหน เฮนั้น รักกัน สามัคคีกัน พระองค์ทรงส่งเสริม แต่ไม่ได้ให้คลุกคลีกับหมู่กลุ่มแต่ละคน ดำเนินชีวิตก็ต้องอาศัยหลักอะไร **อัตตาหิ อัตโนนาโถ** ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน จากตนจะเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ก็ต้องฝึกฝนดีแล้ว ฝึกฝนตามไหน ฝึกฝนตามหลักธรรมที่ถูกตรง ฝึกฝนตามหลักธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นระมัดระวังในเรื่องการคลุกคลีกับหมู่กลุ่ม มิใช่ไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับใคร เพราะเราก็ยังอยู่ในสถานะซึ่งดำรงซึ่งความเมตตา อยากให้คนอื่นมีความสุข กรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ยินดีในการที่เขาได้มีความสุข และต้องวางอุเบกขาด้วย เพราะงั้นหมู่กลุ่มมิใช่ปฏิเสธ แต่ไม่นำกาย นำใจเข้าไปคลุกคลี

ประการที่เจ็ด คำสอนของพระองค์ต้องเป็นไปเพื่อการปรารภความเพียร คือความเพียร เพียรอะไร เพียรที่จะไม่ให้อกุศลที่ยังไม่มีให้มันเกิดมีขึ้น เพียรอะไร เพียรให้การที่อกุศลที่บังเอญเกิดขึ้นแล้วให้มันสิ้นไป เพียรทำให้กุศลที่ยังไม่มีเกิดมีขึ้น และเพียรในการที่ให้

กุศลคือสิ่งดีงามที่มีอยู่แล้วได้เจริญวัฒนา ไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป นั่นคือคำสอนของพระองค์ต้องเป็นไปเพื่อมุ่งสู่ความเพียรต่างๆ เหล่านี้ พระองค์ไม่เคยสอนให้ใครขี้เกียจ ไม่เคยสอนให้ใครอยู่เฉยๆ เพราะแต่ละเวลากายอาจจะไม่ได้แสดงออกมา วาจาอาจจะไม่ได้กล่าวอะไรออกมา แต่ใจก็ต้องเป็นไปด้วยความเพียรถึงพร้อมด้วยความเพียรทั้ง 4 ประการ และประการสุดท้าย คือ

ประการสุดท้าย คำสอนของพระองค์ต้องเป็นไปเพื่อความเลี้ยงง่าย เพราะจะไม่มีคำสอนของพระองค์ที่จะให้ต้องทำอะไรให้มันยุ่งยาก เช่น ถ้าจะกินต้องประณีตที่สุด เป็นของที่ดีสุดเอามาให้ จะต้องจัดใส่จาน ใส่ภาชนะที่หรูหราอลังการ ความเลี้ยงง่ายคือ เรื่องกินก็กินเพื่อประโยชน์อะไร เพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มิใช่กินเพื่อกิเลส มิใช่กินเพื่อความหรูหรา ความยึดติด เพราะฉะนั้นเลี้ยงง่ายทั้งในเรื่องการกิน เรื่องการอยู่ล่ะก็เป็นผู้เลี้ยงง่ายเช่นเดียวกัน ให้ตระหนักว่ามีที่อยู่เพื่ออะไร เพื่อบำบัดร้อน บำบัดหนาว เพื่อป้องกันภัยอันตรายต่างๆ เพื่อให้มีที่วิเวกสำหรับการภาวนา นี่คือวัตถุประสงค์ เพราะฉะนั้นเลี้ยงง่ายในการกิน เลี้ยงง่ายในการอยู่ เรื่องอะไรอีก นุ่งห่ม แฟชั่นทั้งหลายแหล่ ไม่ใช่คำสอนของพระองค์แน่ เพราะต้องสรรค์สร้างขึ้นมา ต้องมีเสื้อผ้าแบบใหม่ขึ้นมา ต้องมีการแข่งขันประกวดประชันกันไม่ใช่คำสอนของพระองค์แน่ เพราะมันคือการเลี้ยงยากใช่ไหม หลายคนเขาเข้าใจสัจจะต่างๆ เหล่านี้ ชีวิตที่เรียบง่ายคือชีวิต ที่สอดคล้องกับธรรมะ คือ ชีวิตที่นำไปสู่ความสุขอย่างง่ายดาย

เลี้ยงง่ายแบบไหนอีกล่ะ เจ็บป่วยล่ะ รักษาด้วยอะไรหลายๆ คนต้องบินไปเมืองนอกเพื่อรักษา ต้องหาหมอเก่งที่สุดมารักษาเรา ต่างๆ

เหล่านี้ งั้นเรื่องการกิน การอยู่ การนุ่งห่ม และการรักษาร่างกายย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่ายนะ ต่างๆ เหล่านี้นะถึงจะเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ เราลองดูให้ชัดเจน แล้วเราก็จะสามารถเปรียบเทียบได้ว่า เอ๊ะ.... สิ่งที่เราฟังมาจากครูบาอาจารย์บางท่าน สิ่งที่เราอ่านมาจากหนังสือบางเล่มนะ มันน่าจะเป็นคำสอนของพระองค์ไหม ถ้าไม่ใช่เป็นอย่างไร ไม่ต้องไปว่าเขา ไม่ต้องไปรู้สึกท้อแท้ แต่จงมุ่งกลับมาเลือกทำที่เป็นไปตามคำสอนของพระองค์ 8 ประการ ที่เป็นหลักให้เราได้ยึดให้เราได้ปฏิบัติ นั่นคือ

ประการแรก ต้องเป็นไปเพื่อคลายกำหนัด
การยึดติดในกามทั้งหลาย

ประการที่สอง ต้องเป็นไปเพื่อความปราศจากการประกอบทุกข์

ประการที่สาม เป็นไปเพื่อการไม่สั่งสมกิเลส

ประการที่สี่ ต้องเป็นไปเพื่อความมักน้อย

ประการที่ห้า เป็นไปเพื่อความรู้จักพอเพียง

ประการที่หก เป็นไปเพื่อสงัดจากหมู่คณะ

ประการที่เจ็ด เป็นไปเพื่อมุ่งปรารภความเพียร

ประการที่แปด เป็นไปเพื่อเป็นคนเลี้ยงง่าย

เมื่อเรามีหลัก 8 ประการแล้ว เราจะได้ไม่ไปสับสน สับสนในเรื่องอะไร สับสนในเรื่องที่เราได้ยินได้ฟังมามากกว่า อย่าเชื่อเรื่องนั้น อย่าเชื่อเรื่องนี้ ไม่เชื่อเรื่องนั้น ไม่เชื่อเรื่องนี้ ไม่เชื่อแม้กระทั่งครูบาอาจารย์ ถ้าอย่างนั้นเชื่ออะไรก็เชื่อตามหลัก โคตมีสูตร เราจะได้มีหลักในการอ้างอิง การปฏิบัติไปสู่ธรรมอันนำความเจริญให้แก่เรา ก็ขอส่งท้ายด้วยบทกลอน

ธรรมสูงส่ง องค์ศาสดา กำกับมา สิกขาชัด
หนึ่งเพื่อสลาย คลายกำหนัด
สองปลดรัด ตัดทุกข์ไกล
สามไม่เพิ่ม เติมกิเลส
สี่เพื่อเจต มักน้อยได้
ห้ารู้พอ ชะลอใจ
หกปลีกไกล ไม่คลุกคลี
เจ็ดเพียรหมั่น บากบั่นสู่
แปดเป็นผู้ เลี้ยงง่ายดี

ก กวี

ธรรมหลากทางต่างจากนี้ มิใช่มีจากพุทธองค์

ก็ขอให้น้อมนำหลักธรรมะของพระองค์ โดยตรวจสอบจากแปดประการนี้ นำไปปฏิบัติทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจก็ย่อมจะทำให้เราก้าวไปสู่ความงดงามแห่งชีวิต เจริญธรรม นำสิ่งดีสู่ชีวิต ขออนุโมทนา



ปัญจอภิณหปัจจเวกขณ์

เจริญธรรมผู้ใฝ่หาความงดงาม ความสุขที่ถูกต้อง ตรงธรรม แต่ละวันเราตื่นมา แต่ละวันเราได้มีชีวิตอีกวันหนึ่ง เราได้ตระหนักไหมว่าแต่ละวันแต่ละเวลาคือเวลาที่มีคุณค่าสำหรับเรา พระพุทธองค์ได้เคยตรัสไว้ว่า ในแต่ละวันให้เราได้หมั่นทบทวนตนเอง หมั่นทบทวน หมั่นระลึกถึงข้อคิดต่างๆ หรือที่เรียกว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ สำหรับฆราวาส ญาติโยมทั่วไป พระองค์ก็ได้ตรัสไว้ใน 5 ประการซึ่งเรียกว่า ปัญจอภิณหปัจจเวกขณ์ ซึ่งแต่ละถ้อยคำเราต่างคุ้นเคยและการได้ยินผ่านหูมาแล้วนะ ไม่ว่าจะเป็น

ประการแรก ให้เราได้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรม 3 และเราก็จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ใช่หรือไม่ใช่

ประการที่สอง ท่านหมั่นให้เราพิจารณาว่าเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

ประการที่สาม ให้พิจารณาว่า เตือนตัวเองว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปก็ไม่ได้

ประการที่สี่ จงหมั่นเตือนตนเองว่าให้หมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งหลายเป็นธรรมดา

ใช่ไหม

ประการที่ห้า พระองค์ได้ตรัสพูดถึงเรื่องของกรรม กรรมแปลว่าการกระทำ พระองค์ตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอย่างไร เราค่อนข้างจะได้ยินเกี่ยวกับเรื่องนี้บ่อยมาก **กัมมัสสะโกมหิ** เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน **กัมมะทายาโท** มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด **กัมมะโยนิ** มีกรรมเป็นกำเนิด **กัมมะพันธุ** มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ **กัมมะปะฏิสะระโณ** มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย เราทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจะต้องเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น 5 ข้อนี้แหละที่พระองค์ให้เราพิจารณาอยู่เนืองๆ ตามที่พระองค์ได้ทรงแนะนำ มีบทกลอนบทหนึ่งที่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ กลอนบทนี้ได้เขียนไว้ว่า

ความหนุ่มสาว มิยืนยง อย่าหลงใหล
ความเจ็บไข้ มิดั่งใจ อย่าไหม้หมอง
ความคงอยู่ มิค้ำฟ้า อย่าลำพอง
ความพลัดพราก มิอยากปอง แต่ต้องลา
ต่างมีกรรม เป็นของตน ส่งผลให้
ดีเพียงใด ชั่วเพียงไหน เพราะใฝ่หา
ตามแต่เหตุ แห่งกระทำ กรรมนำพา
เพียรสิกขา มรรคาธรรม ย้ำเตือนตน

ก กวี

ความหนุ่มสาวมิยืนยง อย่าหลงใหล ชัดเจนใช่ไหม หลายๆ คนหลงคิดว่า ตัวเองยังหนุ่มยังสาว คืออายุเท่าไหร่ บางคนอาจจะบอกว่าหนุ่มสาวก็ถ้า 30 ปี ก็ยังหนุ่มสาวอยู่นะ บางคนก็บอก 40 ก็

ยังหนุ่มสาวอยู่นะ 50 ก็ยังหนุ่มสาวอยู่นะ เป็นเรื่องที่แล้วแต่ใครจะคิด แล้วแต่ใครจะวางคำจำกัดความของตนเอง แต่จริงคำว่าแก่ คือ ชรา มาจากชะ-ระ-ตา ความเสื่อม มันมีมาตั้งแต่เราเกิดแล้วใช่ไหม ทันทีที่เกิดเซลล์ต่างๆ ในร่างกายก็เริ่มแก่ชราเสื่อมและดับสลายไปในที่สุด เพราะฉะนั้นถ้าใครยังหลงว่าตัวเองยังหนุ่มสาว ก็ต้องพิจารณาว่าไม่ได้ยืนยงอย่าไปหลงใหลมันนะ เพราะบางทีเราหาคำจำกัดความไม่ได้ ขีดจำกัดไม่ได้ว่าอายุเท่าไหร่ถึงจะเป็นหนุ่มสาว อายุเท่าไหร่ถึงจะชรา แต่สมมุติว่าเรากำหนดได้จริงๆ ว่า

อ้อ.......อายุ 40 ปี นี่คือว่าพ้นวัยหนุ่มสาว งั้นถามว่าในวันที่เราอายุ 39 ปี 11 เดือน กับ 30 วันนั้น ขาดอีก 1 วัน จะมีอายุ 40 ปี เรายังหนุ่มสาวจริงเหรือ แต่พอเริ่มอีก 1 วัน เราชราทันทีเลยเหรอ จริงๆ มันสืบต่อมาตลอดมันเกิดเซลล์ทุกเซลล์มันเกิดขึ้น และเกิดทดแทนกันเรื่อยๆ เราเห็นมันต่อเนื่องกันเป็นสายเป็นสันตติ ดูเหมือนเป็นตัวเป็นตน เราเป็นตัวตนเดิม แต่เซลล์ทุกเซลล์มันปรับเปลี่ยน เกิดขึ้นเหมือนการสืบต่อเกิดขึ้นและเสื่อมสลาย ดับไปในที่สุด

เพราะฉะนั้นวันนี้อย่าหลงใหลในเรื่อง อย่าหลงว่ายังหนุ่มสาว ความหนุ่มสาวมิยืนยงอย่าหลงใหล ความเจ็บไข้ มิดั่งใจ อย่าไหม้หมอง ความเจ็บไข้เป็นธรรมไหม เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไหม ทุกข์กายมันเกิดแน่ๆ เราทุกข์ตั้งแต่อะไร เกิดก็ทุกข์ ร่างกายเสื่อมไปก็ทุกข์อีก เพราะงั้นทุกข์กายเราต้องเจอเราต้องพบต้องประสบตกลงเป็นเรื่องธรรมไหม กายที่ไม่เจ็บไม่ไข้มีไหม มีหรือไม่ หรือทุกคนต้องเจ็บต้องไข้ ต้องป่วยเป็นธรรมดา ถ้าเรามองเราและเราตระหนักว่าเป็นความธรรมดา เราเจ็บที่กาย เราป่วยที่กาย เราทุกข์ที่กาย ก็อย่าให้ใจเข้าไป

ทุกข์ด้วย ใจเข้าไปป่วย ใจเข้าไปเจ็บด้วย เวลาพระองค์พูดถึงเวทนา พูดถึงทุกข์ก็หมายถึง ทุกข์กาย แต่พูดถึงโทรมนัส ก็หมายถึงใจก็ทุกข์ กลายเป็นสองชั้นนะ

พระองค์เคยเปรียบเทียบว่าวันนี้ นายคมังธนู ยิงศร ยิงธนูมาโดนเรา เราก็เจ็บ นั้นคือเจ็บกาย แต่บางคนไม่จบที่เจ็บกายหรือป่วยกาย กลับไปเรียกให้นายคมังธนู ยิงซ้ำมาอีกดอกหนึ่งซิ ดอกที่สองเปรียบเสมือนอะไร เปรียบเหมือนเราเอาใจเข้าไปรับทุกข์ตัวนั้นด้วย นอกจากทุกข์กายเราก็ดึงเอาทุกข์ใจเข้าไปอีก เพิ่มความทุกข์ใจให้แก่เรา ใครเป็นคนเพิ่ม เราเองนี่แหละเพิ่ม

วันนี้เราเดินไปเตะหินก้อนหนึ่ง เราเจ็บกาย มันก็คือแค่เจ็บกาย เป็นทุกข์นะ แต่ถ้าเราไปเติมเข้าไปอีกว่า โอ้ย..... ทำไมเราต้องเป็นอย่างนี้ นี่เราโดน เจ็บแล้วเท้าเราจะเป็นอย่างไร ต่อไปจะเป็นยังไง เดี๋ยวต้องรักษาไอ้นู้น เดี๋ยวต้องรักษาไอ้นี่ คิดไปสารพัด ทุกข์ใจสารพัด ทุกข์กายไปสารพัด

นอกจากทุกข์กายเราก็ยังทุกข์ใจ ต้องเกิดโทรมนัสด้วย เท่ากับโดน 2 ประเด็น โดนซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะงั้นความเจ็บไข้ไม่ได้ดั่งใจหรอก เพราะฉะนั้นก็จงอย่าไปไหม้ อย่าไปหมองใจ อย่าไปทุกข์ใจกับมัน ความหนุ่มสาวมิยืนยงอย่าหลงใหล ความเจ็บไข้มิดั่งใจอย่าไหม้หมอง ความคงอยู่มิค้ำฟ้าอย่าลำพอง ชีวิตเราเราจะอยู่ค้ำฟ้าไหม ไม่มีทาง เราไม่รู้หรอก เท่ากับเรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

เพราะฉะนั้นไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า อย่าไปลำพอง ลำพองว่าฉันยังมีชีวิต ฉันเป็นคนที่อายุยืน จริงๆ ใครจะจากไปเร็วหรือจากไปช้าก็เป็น

ธรรมดาใช่ไหม วันหนึ่งก็ต้องจากไป มีเกิดก็มีแก่ แล้วก็มีตาย ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ว่าเกิดก็เป็นทุกข์นะ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะ มรนังตายไปก็เป็นทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมดาใช่ไหม เป็นธรรมดาเพราะงั้นก็อย่าไปหลงลำพองว่ามีชีวิตและอย่าไปเผลอทุกข์ เมื่อถึงวาระสุดท้าย ความหนุ่มสาวมิยืนยงอย่าหลงใหล ความเจ็บไข้มิดั่งใจอย่าไหม้หมอง ความคงอยู่มิค้ำฟ้าอย่าลำพอง ความพลัดพรากมิอยากปองแต่ต้องลา

คำตรัสอีกคำหนึ่งที่พระองค์ตรัสชัดเจนมาก

เราจักต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งหลาย

มีสิ่งใดบ้างที่เรารักเราชอบใจแล้วไม่ต้องพรากมีไหม

มีอะไรมันเที่ยงบ้าง มันคงทนบ้าง ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารัก

วันหนึ่งก็ต้องพรากกันใช่ไหม มีคนเขาบอกไม่จากเป็นก็ต้องจากตายอยู่ดี สัตว์เลี้ยงของเราที่เรารัก ชื่นชมมาก ทะนุถนอมดูแลมาตั้งแต่เล็ก วันหนึ่งก็ต้องพรากจากกัน เขาไม่พรากตายไปก่อนหรือสูญหายไปก่อน วันหนึ่งเราก็พรากตายจากเขา ทรัพย์สินสิ่งของต่างๆ ต้องพรากไหม ต้องจากไหม ยศถาบรรดาศักดิ์ วันหนึ่งก็ต้องพรากต้องจากกันใช่ไหม เพราะฉะนั้นเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย ใครก็เลี่ยงไม่ได้

ข้อที่จะต้องพิจารณาข้อที่ 5 ที่พระองค์เตือนเป็นเรื่องของกรรม คือเรื่องของการกระทำต่างมีกรรมเป็นของตน ส่งผลให้ดีเพียงใด ชั่วเพียงไหน เพราะใฝ่หาตามแต่เหตุแห่งกระทำกรรมนำพา ตกลงต่างก็มีกรรมเป็นของตนใช่ไหม มีกรรมเป็นของตน มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่

พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ดีก็ตาม ชั่วก็ตามต้องเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น เราตระหนักไหมว่าทุกสิ่งที่เราได้ประสบนั้นมันคือผลหรือเรียกตามภาษาบาลีว่า วิบาก

วิบากไม่ได้หมายถึงลำบาก วิบากแปลว่าผล วันนี้เราได้รับเรื่องดีๆ มีสุขก็เป็นวิบากดี จากผลการกระทำ จากเหตุปัจจัยดีที่เราเคยก่อในอดีต วันนี้เราได้รับวิบากที่ไม่ดีเราทุกข์ ก็เป็นผลมาจากเหตุจากปัจจัยที่เราได้กระทำไม่ดีจึงส่งผล เราทำไม่ดีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ เราทำดีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ เราก่อเหตุเมื่อไหร่ เราก่อปัจจัยตั้งแต่เมื่อไหร่ ไม่ได้หมายถึงว่าเราเคยทำเหตุทำปัจจัยในภพก่อนหน้าหรือชาติก่อนๆ สิ่งใดที่เกิดขึ้นก่อนขณะจิตนี้ ก่อนเวลานี้ ก่อนปัจจุบันขณะนี้

นั่นคือกรรมที่เราเคยทำมาแล้วทั้งสิ้น จะกี่ภพกี่ชาติแล้วไม่รู้ หรือในภพชาตินี้ตั้งแต่เกิดจนถึงชั่วขณะจิตก่อนหน้าปัจจุบัน นี่คือกรรมที่เรากระทำมา ซึ่งต่างล้วนมีผลให้เราได้รับผลในปัจจุบันขณะเสมอ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ใครทำ เราทำเองทั้งสิ้นแต่บางครั้งเราจำไม่ได้ว่าเราได้ทำเรื่องนี้มาเหรอ เราทำเรื่องนั้นมาเหรอ ทำไมเราต้องมารับผลอย่างนี้หนอ บางคนบ่นอยู่อย่างนั้นแหละว่า เราทุกข์ทำไมเราต้องทุกข์อย่างนี้ คนอื่นไม่เห็นทุกข์เหมือนเรา แล้วมาเจอเรื่องต่างๆ เหล่านี้

หลงโทษฟ้า หลงโทษดิน หลงโทษเทพยดา หลงโทษสิ่งศักดิ์สิทธิ์

หลงโทษนู่นนี่ว่า ทำไมไม่ดูแลเรา ทำไมไม่ประทานสิ่งดีๆ ให้เรา

เรานี่ก็ทำบุญทำทานมาตลอด ทำไมยังทุกข์อยู่ นี่คือสิ่งที่คนส่วนใหญ่มักหลงโทษ โทษใครโทษทุกเรื่อง โทษสิ่งอื่นๆ รอบตัว แต่ผลที่เราได้รับ พระองค์ยืนยันมาจากเหตุจากปัจจัยที่เราทำทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะคนอื่น สิ่งที่เราได้รับวันนี้ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม รับแล้วเป็นสุขก็ตาม

เป็นทุกข์ก็ตาม รับแล้วเติมโสมนัสก็ตาม โทรมนัสก็ตาม ล้วนเกิดจากตัวเราทั้งสิ้น เรานั่นแหละเป็นผู้กระทำ เรานั่นแหละเป็นผู้ก่อ เพราะฉะนั้นเลี่ยงไม่ได้ ในคำเตือนต่างๆ เหล่านี้ คำเตือนที่พระองค์ให้เราพิจารณาอยู่เนืองๆ เหล่านี้ ถ้าเราจะนำไปเตือนตนได้ทุกวัน ทุกวันทุกเวลาที่ระลึกได้ เราจะบรรเทาทุกข์ของชีวิต เราจะทุกข์น้อยลง ทุกข์น้อยลงเพราะเรา เข้าใจความเป็นจริง ความเป็นจริงตามไหน ตามสัจจะแห่งธรรมที่มันเป็นที่มันเกิดอยู่ และซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้นำมาเตือนเรา นำมาติงเรา ให้เราได้พิจารณาอยู่เนืองๆ เพราะฉะนั้นพึงระลึก ปัญจ แปลว่า ห้า อภิณหปัจจเวกขณ์ สิ่งที่พึงพิจารณาอยู่เนืองๆ ห้าประการ เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดานะ ความตายเป็นธรรมดานะ เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดานะ และเรามีกรรมเป็นของตนจะดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยที่ทำและเราต้องรับผลนั้นก็ฝากพวกเรา ฝากทุกคน ฝากทุกท่าน รู้จักคิดพจารณาและก็ขอย้ำโดยยกบทกลอนบทนี้ขึ้นมาให้เตือนคิด และสติ

ความหนุ่มสาว	มิยืนยง	อย่าหลงใหล
ความเจ็บไข้	มิดั่งใจ	อย่าไหม้หมอง
ความคงอยู่	มิค้ำฟ้า	อย่าลำพอง
ความพลัดพราก	มิอยากปอง	แต่ต้องลา
ต่างมีกรรม	เป็นของตน	ส่งผลให้
ดีเพียงใด	ชั่วเพียงไหน	เพราะใฝ่หา
ตามแต่เหตุ	แห่งกระทำ	กรรมนำพา
เพียรสิกขา	มรรคาธรรม	ย้ำเตือนตน

ก กวี

พระองค์ชี้ทางสว่างให้เราอยู่แล้วไม่ว่าจะมองในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา หรือมรรคมีองค์แปด อริยมรรค ที่หวังจะให้พวกเราได้ก้าวเดินไป ก็ขอให้พวกเราได้เจริญในธรรม นำธรรมของพระพุทธองค์มาประกอบ มาคิด มาพิจารณา และปฏิบัติ เท่ากับเราได้น้อมนำสิ่งดีเข้าสู่ชีวิต ก็ขออนุโมทนาในความตั้งใจอันดีงามที่จะทำให้ชีวิตได้ก้าวไปสู่จุดหมายที่งดงามในธรรมต่อไป ขออนุโมทนา



ปุญญสิกขา ทาน ศีล ภาวนา

เจริญธรรมผู้ใฝ่ในความดีงาม ผู้ใฝ่ในบุญทุกท่าน คำว่าบุญเราจะคุ้นเคย คุ้นเคยได้ยินคำว่าบุญ แต่ต่างคนก็ต่างตีความกันหลากหลาย ตีความตามความเข้าใจของแต่ละคน ตีความตามบริบทที่แตกต่าง แต่ในสมัยของพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการรู้ และตระหนักถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับบุญไว้ เรียกว่า ปุญญสิกขา หรือปุญญสิกขา 3 นั่นเอง ซึ่งเป็นคำตรัสที่ชี้แนวทางให้ทุกคนได้เห็นว่า การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่บุญนั้นมีอะไร พระองค์ก็ตรัสไว้สั้นๆ แค่ 3 เรื่อง เราคงคุ้นเคยแน่นอน คือพูดถึงเรืองของทาน เรื่องของศีล เรื่องของภาวนา เวลาที่พระองค์ตรัสเรื่องต่างๆ เหล่านี้ คำว่าทานก็อาจแตกต่างกับคำว่าทานของลัทธิอื่นๆ ที่ใช้กันอยู่ในสมัยนั้น

คำว่าศีลก็อาจจะแตกต่างกับคำว่าศีลที่บุคคลสมัยนั้นเข้าใจกันอยู่

คำว่าภาวนาก็ยิ่งแตกต่างตามความเข้าใจของหลากหลายลัทธิที่เป็นอยู่ในตอนนั้น เพราะพระองค์เป็นผู้เริ่มที่จะเปิดแนวคิดเริ่มนำเสนอแนวคิดที่ไม่สุดโต่งไปสองฝั่งนั่นคือ ทางสายกลาง เราจะเห็นจากปฐมเทศนาของพระองค์ ก็เริ่มต้นจากการที่ไม่สุดโต่งไปทั้ง 2 ด้าน

ไม่สุดโต่งไปทางด้านกามะสุขัลลิกานุโยค ไม่สุดโต่งไปทางด้าน อัตตะกิละมะกานุโยค

เพราะฉะนั้นธรรมของพระองค์ คือธรรมที่เป็นสายกลาง โดยให้พวกบุคคลได้ศึกษาหรือสิกขา เพื่อการลงมือปฏิบัติในเรื่องของบุญ ทาน ศีล ภาวนา ขอยกบทกลอนที่เกี่ยวกับเรื่องนี้

ธรรมสายกลาง อย่างสมดุล
จิตเกื้อหนุน ปุญญสิกขา
ทานสู่ศีล เจริญภาวนา
แจ้งปัญญา มรรคาธรรม
ทาน สละ ละตระหนี่
ศีลครองดี มีคุณค้ำ
เจริญภาวนา ปัญญานำ
เห็นแจ้งย้ำ คำพุทธองค์

ก กวี

ธรรมสายกลาง คือ ธรรมที่ให้เราเดินไปอย่างสมดุล สมัยก่อนอาจจะมีความเชื่อหลากหลายว่า อยากจะไปสู่สุข พ้นทุกข์ จะต้องทรมานตน พระองค์บอกว่าอย่าไปทำแบบนั้น อย่าไปทรมานตน การทรมานตน มิได้เป็นการที่สามารถชดใช้วิบากแห่งกรรมที่ตนกระทำไม่ดีมา ไม่ได้เป็นการชดใช้แล้วก็อย่าสุดโต่งไปอีกด้านหนึ่ง การล้นไปทางความสุขชั่วครู่ ชั่วยาม ตามความคิด เมื่อหลงในกามทั้งหลายแหล่ คือหลงในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส อย่าไปหลงอย่างนั้น แต่ให้เดินมาสู่สายกลาง จึงเรียกธรรมของพระองค์ว่า

มัฌชิมา ปะฏิปะทา มัฌชิมา คือ กลาง

ปะฏิปะทา คือ ทางเดิน คือการปฏิบัติ นั่นเอง

เพราะฉะนั้นทางสายกลางก็คือเดินทางธรรมอย่างมีสมดุล สมดุลคืออะไร สมดุลเพียงไหน บางคนหลงเชื่อว่าชีวิตนี้เป็นอยู่อย่างนี้ จะเป็นต่อไปอีกกี่ชาติก็จะเป็นอย่างนี้

เคยเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเกิดเป็นมนุษย์เหมือนเดิม เกิดเป็นคนร่ำรวยฉันก็จะเป็นคนร่ำรวยเหมือนเดิม

เกิดเป็นคนยากจนก็จะต้องท้อแท้ เพราะอะไร เพราะมันจะต้องยากจนอยู่อย่างนี้ หลงตราตัวเองว่าเป็นคนบุญ หลงตราตัวเองว่าเป็นคนบาป ตราตัวเองว่าเป็นคนที่พิเศษ หลงตราตัวเองว่าเป็นคนด้อย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเรามองได้อย่างเป็นกลาง อนันตเหตุ นำสู่อนันตผล อยากได้ผลอย่างไร พึงก่อเหตุพึงก่อปัจจัยอย่างนั้น ผลก็จะต้องออกมาเพื่อสนองรับ ตามเหตุตามปัจจัยที่ได้ก่อมา ที่นี้อดีตที่ผ่านมาแล้วเรากลับไปแก้ไม่ได้แล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เพราะฉะนั้นวันนี้ทำไมพระองค์ถึงได้มาเน้นเรื่อง

ปุญญสิกขา มาเน้นเพื่อให้เราปฏิบัติกับปัจจุบัน

อดีตเราทำสิ่งใดมาไม่ว่าดีหรือว่าไม่ดี หรือว่างดงาม ชั่วช้า เรากลับไปแก้ไม่ได้ เพิ่มเติมอดีตไม่ได้ จะเพิ่มความดีให้มากขึ้น ลดทอนทำความไม่ดีให้น้อยลง กลับไปทำไม่ได้แล้ว

ส่วนอนาคตเราก็ยังแตะต้องไม่ถึง เราไม่รู้หรอกว่าพรุ่งนี้เราจะอยู่ถึงไหม ปีหน้าจะอยู่ถึงไหม อีกสิบปี ร้อยปี ไม่มีใครทราบทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นเวลาที่เป็นของเราจริงๆ คือ เวลาปัจจุบัน ปัจจุบันเราอยากจะทำอะไร ทำสิ่งดีงาม พระองค์ก็ชี้นำทางเราอยู่แล้ว ไม่ว่าจะดีงามในระดับโลกียะ ในระดับโลกุตระ คือพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มันก็รวมอยู่ในไตรสิกขา ไตรสิกขาพระองค์เน้นสาวกที่

เป็นภิกษุ ภิกษุณี นั่นคือเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา แต่สำหรับบุคคลทั่วไป พระองค์มาเน้นในเรื่องของปุญญสิกขา 3 คือ ทาน ศีล ภาวนา แต่ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา จริงๆ ก็เป็นสามเรื่องเดียวกันนั้นเอง คือเป็นเรื่องอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เป็นเรื่องเดียวกันทั้งหมด เพียงแต่แยกให้ความสำคัญในเต่ละบุคคลที่เริ่มต้น หรือบุคคลที่เริ่มเห็นภัยของสังสารวัฏ จึงเข้ามาสู่ร่มกาสาวพัสตร์ พระองค์ก็เริ่มที่ศีล สมาธิ ปัญญาไปได้เลย ทีนี้เราลองดูเราในฐานะที่เป็นคนที่เรียกว่า ธรรมดา

ธรรมดาซึ่งมีภาษาเรียกว่า ปุถุชน ปุถุชนที่แปลว่าหนา ชนที่ยังหนา หนาด้วยอะไร หนาด้วยการเกิดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ก็ต้องกลับมาเริ่มที่มารู้จักตัวเอง ที่มารู้จักพัฒนาตัวเองในสิ่งที่นำไปสู่ความดีหรือในสิ่งที่เรียกว่าเป็นบุญ พระองค์ให้เริ่มจากทาน

ธรรมสายกลาง อย่างสมดุล
จิตเกื้อหนุน ปุญญสิกขา
ทานสู่ ศีล เจริญภาวนา

ประเด็นที่ 1 เริ่มจากทาน ทานคืออะไร ทานคือการสละละความตระหนี่ออกไป หลายๆ คนย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีความยึดความติด ติดในอะไร ติดนี่คือตัวฉัน ติดนี่คือของๆ ฉัน นี่ทรัพย์สินของฉัน นี่เงินทองของฉัน นี่ไอ้นั่นของฉัน.... ของฉัน.... ของฉัน.....

เรามักจะติดกันอย่างนี้ เมื่อไรยิ่งติด ยิ่งร้อยรัด ยิ่งพันผูก เรากำลังแบกเรากำลังหนักใช่หรือไม่ วันนี้ถ้าอยากจะให้ชีวิตงดงามเปรียบเสมือนเราบอกว่า งดงามคือการที่เราได้ขึ้นสู่ที่สูง เราแบกหนัก

อยู่เราจะไปที่สูงได้ไหม ไปไม่ได้หรอกมันหนักเกิน เพราะฉะนั้นต้องพึงที่จะต้องสละบ้าง ฝึกที่จะวางออกไปบ้าง เพราะฉะนั้น ทานวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อละความตระหนี่ การยึดติด การหวงแหนในสิ่งต่างๆ เพราะฉะนั้นทำทานวัตถุประสงค์ ย้ำชัดเจนว่าเพื่อลดตระหนี่ให้มีการสละออกไป ทำทานเพื่อหวังอะไรไหม หลายคนกำลังวางจุดมุ่งหมายการทำทานผิด คิดว่าทำทาน มักจะเรียกว่าทำบุญ เพื่ออยากจะได้ผลบุญ จริงๆ ทั้ง 3 ข้อที่เราบอกเป็นบุญหมดเลย ทั้งทาน ศีล ภาวนา เพราะฉะนั้นถ้าจะทำทานให้ได้บุญก็ต้องประกอบไปด้วยปัจจัยแห่งทานที่

ถึงพร้อมด้วยการสละออก ละความตระหนี่ออก นั่นคือจิตใจแห่งการทำทาน ถึงจะถูกต้อง

ทรัพย์ที่นำมาให้ทานนั้นเป็นทรัพย์ที่ได้มาโดยถูกต้องไหม โดยชอบธรรมไหม ไปโกงเขามา ไปเอาของเขามา ไปหลอกลวงเขามา ไปค้าขายขูดรีด เร้น ยามที่คนเขาจำเป็นต้องซื้อในภาวะขาดแคลน เราขายของแพงๆ ได้ทรัพย์มาโดยถูกต้องมั๊ย โดยชอบมั๊ย

หลายๆ คนคงเข้าใจดีว่า ไม่ชอบ ไม่ถูกต้อง เพราะทรัพย์ที่ได้มาโดยการเอาเปรียบคนอื่น โดยการที่ไม่ได้อยู่ในหลักในธรรม ก็ไม่ใช่วัตถุแห่งทานที่จะนำไปสู่บุญแห่งทานที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มเปี่ยม

ทานให้แก่คนประเภทไหน จึงจะเป็นบุญเรื่องนี้ง่ายมาก พระพุทธองค์เคยตรัสว่า แม้แต่ให้ทาน สละออกไปให้กับสัตว์เดรัจฉานยังได้อานิสงส์ แต่ถ้าให้กับบุคคลล่ะได้อานิสงส์สูงขึ้นไหม สูงขึ้น เพราะกว่าคนคนหนึ่งจะมาเป็นคนได้ เขาก็ต้องมาถึงพร้อมด้วยบุญต่างๆ มาแล้วในระดับหนึ่ง อย่างเช่น จะเกิดมาเป็นคนได้ก็ต้องเคยรักษา

ศีลมาเรียบร้อยแล้ว รักษาศีลจนถึงพร้อมแล้วค่อยเกิดมาเป็นคน แม้แต่ให้กับคนที่ไม่มีศีลก็ยังได้อานิสงส์ แต่ถ้าให้กับคนมีศีลล่ะ ก็ยิ่งได้อานิสงส์สูงขึ้น ให้กับบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยทิฐิ คือ

สัมมาทิฐิ ถึงพร้อมด้วย สัมมาทิฐิ หรือเรียกง่ายๆ ว่า

อริยะระดับโสดาบัน ก็ยิ่งได้อานิสงส์มากขึ้น

ให้กับสกทาคามี อนาคามี อรหันต์

ให้กับปัจเจกพุทธเจ้า ให้กับพระพุทธเจ้า ก็ได้บุญสูงขึ้น สูงขึ้นตามลำดับ ให้กับส่วนรวมหรือที่เรามักเรียกว่าเป็นสังฆทาน สังฆทานไม่จำกัดกับการให้กับการถวายพระสงฆ์ สังฆะ คือ ส่วนรวม การให้ทานเพื่อประโยชน์โดยส่วนรวมก็ได้บุญทั้งสิ้น ได้บุญสูงขึ้นไปอีก ตลอดจนถึงการที่มีจิตเมตตาก็เป็นทานที่สูงขึ้น ทำให้อานิสงส์ยิ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ แต่นอกจากให้ทานแล้ว พระองค์ยังเคยตรัสไว้ว่า การรักษาศีลเป็นมหาทาน จากถ้อยคำนี้เราชัดเจนเลยว่า การรักษาศีลให้บุญสูงกว่าทำทานด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้น ปุญญสิกขา 3 เริ่มที่ทาน คือการไม่ผูกพัน ยึดติดในทรัพย์สิ่งของ และสละออกไปเพื่อประโยชน์นี้แก่บุคคลอื่นให้เขาได้ประโยชน์ ทรัพย์ที่นำมาทำทานนั้นก็เป็นทรัพย์ที่ได้มาโดยความชอบ เราก็ได้บุญในระดับทาน แต่พอเราเขยิบอยากได้บุญสูงขึ้น เราก็พัฒนาตัวเองเป็นการรักษาศีล

ศีลคืออะไร เราเข้าใจโดยทั่วไปว่า ศีลคือข้อห้ามอย่าไปทำอย่างนั้น อย่างนี้ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องนะ แต่ศีลคือความเป็นปกติธรรมดา คือความมั่นคง ซึ่งเป็นความหมายเช่นเดียวกัน ศีลคือความปกติ ความปกติคืออะไร คือการใช้ชีวิตที่เว้นจากเรื่องต่างๆ

เหล่านี้ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ หรืออีกนัยหนึ่ง การที่เราเว้นสิ่งต่างๆ นี้ อย่างปกติ ชีวิตเราก็คือศีลเช่นเดียวกัน

ทานจะเกี่ยวพันเฉพาะภาวะจิตใจเราที่เรารู้สึกสละออกไปให้กับคนอื่น เมื่อไหร่เรามีทานพร้อมที่จะสละไม่หวังที่จะกอบโกยเข้ามาก็นำไปสู่การปฏิบัติศีลได้ง่ายขึ้น พัฒนาไปสู่ศีลได้ดียิ่งขึ้น ศีลมีหลายระดับตั้งแต่ศีล 5 ที่เราคุ้นเคยกันอยู่แล้ว มีศีล 8 ที่จะพัฒนาไปอีกระดับหนึ่งในการกำหราบกิเลสของตนเอง ซึ่งยังไม่ขอกล่าวถึงในวันนี้ หรือศีล 43 สำหรับผู้ถือบวช แยกเป็นจุลศีล มัชฌิมาศีล มหาศีล ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ใน พรหมฌานสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ได้พูดถึงศีล 43 ไว้ครบถ้วนว่า ภิกษุ ภิกษุณี พึงปฏิบัติอย่างนั้น ผู้ถือบวชพึงปฏิบัติอย่างนี้ ส่วนที่เราอาจจะคุ้นเคยว่าพระถือศีล 227 ข้อ อันนี้ไม่ใช่เป็นศีลตามนัยยะแห่งความหมายนี้ นั่นเป็นวินัยข้อพึงกำกับให้ผู้ที่เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ ที่เรียกว่าภิกษุพึงต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ 1 2 3 4 5 ถึง 227

เมื่อปฏิบัติตามวินัยที่กำหนด ก็เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้ได้มีศีลอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น 227 ข้อ ไม่ใช่ศีล เป็นเพียงวินัย เราจะเห็นได้จากอะไร เห็นได้จากภิกษุมีวินัยที่ต้องกำกับ 227 ข้อ แต่ภิกษุณีมีวินัยที่ต้องกำกับตัวเอง 311 ข้อ ถ้าเราจะบอกว่า 311 ข้อนี้เป็นศีล ก็แสดงว่าภิกษุณีถือศีลมากกว่าภิกษุหรือไม่ใช่ จะบอกว่าภิกษุณีเป็นผู้พึงเคารพมากกว่าภิกษุก็ไม่ใช่เช่นเดียวกัน

วินัยคือข้อกำหนด ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในการทำให้ได้รับการเคารพ ในการให้ได้รับความเลื่อมใสสำหรับผู้มีหน้าที่เผยแผ่ธรรมะ สำหรับผู้ที่เห็นภัยของสังสารวัฏฏะแล้วเข้ามาอยู่ตรงนี้ เพราะ

ฉะนั้นวันนี้เราพูดคุยแต่เรื่องของศีล 5 ซึ่งเป็นศีลอันปกติของปุถุชน ตั้งแต่เรื่องแรก อยากจะได้บุญ ในระดับศีลก็คือ การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียน เราคุ้นเคยอยู่แล้ว ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ สิกขาคืออะไร สิกขาเราพูดแล้วว่าการปฏิบัติ สิกขาคือ ปริยัติ+ปฏิบัติ เพราะฉะนั้นปุญญสิกขา คือการปฏิบัติเพื่อเป็นบุญ การปฏิบัติที่นำไปสู่บุญ เพราะฉะนั้นในระดับ 2 ของปุญญสิกขา หลังจากผ่านทานก็มาเป็นศีล เพราะงั้นศีลทั้ง 5 ข้อ ข้อแรกคือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน ศีลข้อนี้ถ้าเราจะเอาให้ละเอียด การที่เราไม่ไปสนับสนุน ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ให้เกิดการฆ่าสัตว์ก็เป็นการรักษาศีลที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ซึ่งพระองค์ตรัสไว้ชัดเจน

ศีลข้อแรก ห้ามฆ่าสัตว์ ส่วนในมิจฉาอาชีวะอาชีพที่ไม่พึงปฏิบัติ คือไม่ค้าขายสัตว์เป็น สัตตวณิชา ไม่ค้าขายสัตว์ตายหรือเนื้อสัตว์ คือมังสวณิชา ตกลงดูให้ดีนะศีลข้อแรกห้ามฆ่าสัตว์ ส่วนมิจฉาอาชีวะ ห้ามค้าขายสัตว์เป็น สัตว์ตาย โดยปกติเราจะมีเนื้อสัตว์กินกันไหม มีเนื้อสัตว์ได้ฉันกันไหม เพราะงั้นวันนี้ใครที่รู้ทันในเรื่องศีลฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าใจ จงช่วยกันคนไม้คนละมือช่วยกันที่จะ

1. เราไม่บริโภคเนื้อสัตว์เอง

2. ช่วยกันส่งเสริมให้คนอื่นเขาไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วย ไม่บริโภคด้วย เพราะการบริโภค คือการกินเนื้อสัตว์ก็เท่ากับส่งเสริมทางอ้อมให้เขาฆ่ามาขายเรานั่นเอง

3. จงสรรเสริญคุณของการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยนี่ เรียกว่าการบริสุทธิ์ทั้ง 3 ในเรื่องของศีลข้อที่ 1 ที่พระองค์เคยตรัสไว้ไม่ฆ่าไม่กิน

ส่งเสริมให้คนไม่ฆ่าไม่กิน และสรรเสริญคุณของการไม่ฆ่าสัตว์ และมีกินเนื้อสัตว์ นี่คือศีลข้อแรก

ศีลข้อที่ 2 ไม่ลักทรัพย์หรือเอาของของผู้อื่น หรือที่ผู้อื่นเป็นเจ้าของมาโดยมิชอบ การเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาหรือการเบียดเบียนทรัพย์ผู้อื่น เบียดบังทรัพย์ของผู้อื่นมีหลายวิธีมาก สิ่งต่างๆ เหล่านี้เราต้องปฏิบัติที่จะไม่กระทำ นั่นคือ อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ใช้คำว่าสิกขาอีกแล้ว

ศีลข้อที่ 3 การไม่ประพฤติผิดในกาม กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่ผิดคู่ครอง ไม่ผิดลูกผิดเมียคนอื่น ถ้าเราสังเกตศีลข้อ 3 จะตรงข้ามกับธรรมข้อ 3 ธรรมข้อ 3 ใช้คำว่าสังวรในกาม รู้จักในสิ่งที่สำรวมระวังในเรื่องเกี่ยวกับกาม เรื่องของการติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และศีลข้อ 3 สำหรับศีล 5 ยังใช้ชีวิตคู่ได้อยู่นะแต่พึงสำรวมระวังและสังวรในการไม่ไปละเมิดสิทธิในส่วนตัวของบุคคลอื่น ไม่ไปละเมิดสิทธิในบุคคลอันเป็นที่รัก ที่หวงแหนของใครๆ

ศีลข้อที่ 4 การไม่พูดเท็จไม่พูดปด คำพูดนอกจากไม่พูดเท็จ ไม่พูดความไม่จริงแล้ว ต้องระมัดระวังว่า เราจะพูดอย่างมีวัตถุประสงค์ที่จะพูด ไม่ใช่เผลอพูดไปเฉยๆ และวัตถุประสงค์นั้นต้องเป็นประโยชน์ด้วย นอกจากนั้นคำพูดยังต้องให้เหมาะแก่เวลา เหมาะแก่สถานที่ เหมาะแก่วัตถุประสงค์ที่เราจะพูดและเหมาะแก่บุคคลที่เกี่ยวข้อง เพราะฉะนั้นนอกจากไม่พูดปด พูดโดยมีวัตถุประสงค์อันเป็นประโยชน์ และยังต้องถูกกาละถูกกิจถูกบุคคลด้วย และนอกจากนี้ยังต้องพูดด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวานเสมอ และพึงระลึกด้วยว่า ผู้

ที่พูดออกไปประกอบด้วยจิตเมตตาไหม ถ้าไม่เมตตาอย่าไปพูด นี่คือศีลข้อ 4 ซึ่งสามารถขยายความให้ได้โดยละเอียดอย่างนี้

ศีลข้อที่ 5 การไม่นำสิ่งมึนเมาทั้งหลายเสพเข้าร่างกาย อันจะทำให้ขาดซึ่งสติ ขาดซึ่งสัมปะชัญญะ สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะเณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ทั้งสุราเมรัยไม่ว่าจะกลั่นแล้วหรือยังไม่ได้กลั่นหรือสิ่งมึนเมาอื่นๆ อีกเยอะแยะมากมายในปัจจุบันสิ่งต่างๆ เหล่านี้พึงสังวรไว้ว่าเมื่อไรที่เราขาดสติ ขาดสัมปะชัญญะ ศีลข้ออื่นก็อาจจะผิดเพี้ยนได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นเรามักจะบอกว่าขอศีล อาราธนาศีล ขอศีลแต่ให้เราสังเกตพระไม่เคยให้ศีลหรอก พระก็บอกว่าเวระมะณี สิกขา จงไปปฏิบัติโดยการงดเว้นจากการฆ่า ศีลข้อ 2 ก็ อะทินนาทานา เวระมะณีสิกขา ลงท้ายด้วย เวระมะณีสิกขา จงไปปฏิบัติโดยงดเว้นจากการนำทรัพย์ของผู้อื่นมาเหมือนกันทุกข้อ ทั้ง 5 ข้อ เวระมะณีสิกขา ทั้งสิ้น

เราไปขอศีล แต่พระให้ศีลเราไม่ได้นะ พระได้แต่บอกว่าให้เราปฏิบัติในการงดเว้นสิ่งที่ไม่ควรทั้ง 5 ข้อเล่าหนี้ งดเว้นได้แล้วเป็นอย่างไร บางคนบอกว่างดเว้นได้ก็คือการไม่ทำบาป แต่จริงๆ มีคุณค่ามากกว่านั้นเยอะ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่าการรักษาศีลเป็นมหาทาน คือให้บุญสูงกว่าทำทานด้วยซ้ำไป แค่เราไม่ทำ 5 ข้อนี้ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่มึนเมาได้บุญยิ่งกว่าการทำทาน ต้องมีเงินทองไหมถึงจะได้บุญอันเป็นมหาทาน

ในเรื่องของศีลไม่จำเป็นต้องมี ทำได้ทุกวันไหม ทำได้ทุกครั้งไหม ทำได้ทุกคนไหม ทำทานไม่มีเงินยังอาจจะบอกว่า โอ...ไม่มีเงินเลยไม่ได้ทำทาน นั้นไปเข้าใจคำว่าทำทานผิด แต่ศีลมีหรือไม่มีก็

เป็นการประครองจิต เราสำรวมระวังโดยอาศัย สติ อาศัยสัมปะชัญญะ คือปัญหาที่รู้แจ้งจากเฉพาะหน้า เราก็จะสามารถที่จะมีศีลได้ พระองค์ตรัสไว้ว่าศีลเป็นปัฏฐานอันนำไปสู่สมาธิ อันนำไปสู่ปัญญา ทั้งสมาธิและปัญญา สมาธิคือการพัฒนาจิต ปัญญาก็คือการพัฒนาจิตที่ยิ่งๆ ขึ้น สมาธิปัญญา มีรากฐานคือศีล รักษาศีลให้ถึงพร้อมก็นำไปสู่เป็นรากฐานสมาธิและรากฐานแห่งปัญญาต่อไป

สมาธิและปัญญาพระองค์เรียกรวมในปุญญสิกขาว่า การเจริญภาวนา ถึงได้แบ่งออกมาเป็น ทาน ศีล ภาวนา นี้คือปุญญสิกขา 3 การเจริญภาวนาประกอบไปด้วย การที่เริ่มต้นที่หลายคนอาจจะเรียกว่าสมถะและก็บอกว่า

สมถะนี่คือสมาธินะ และก็ระดับปัญญา เขาเรียกว่าวิปัสสนา นี่คือระดับปัญญานะ แต่ทั้ง 2 ส่วนนี้ พระองค์เรียกว่าการเจริญภาวนา เป็นการทำให้ชีวิตเราเจริญขึ้นเราจะเจริญไปสู่ปัญญานะ เราต้องตัดสิ่งรบกวนให้ได้เช่นเดียวกัน สิ่งรบกวนของอะไร ก็คือตัดสิ่งที่จะมาขวางทางเจริญ ภาวนาคือ แปลว่า ทำให้เจริญนะ

เพราะฉะนั้นสิ่งที่ขวางทางเจริญคือ สิ่งที่ขวางการภาวนานั่นเอง เริ่มต้นด้วยอะไร เริ่มต้นด้วยการที่มีความเพียรโดยอาศัยสติเป็นหลัก เพื่อตัดสิ่งรบกวนทั้งหลาย สิ่งที่มารบกวนคืออะไร ความยึดมั่นในกามในรูป ในรส กลิ่น เสียง สัมผัส สิ่งที่มารบกวนคืออะไร สิ่งรบกวนคือการหดหู่ การซึมเศร้า ความง่วงเหงา ไม่อยากทำอะไร สิ่งรบกวนคืออะไร สิ่งที่จะมาขวางคืออะไร คือสิ่งที่เราคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านไปทางโน้น เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านไปทางนี้โดยไม่ถูกวัตถุประสงค์ ที่แท้จริงโดยไม่ได้ตั้งใจ เผลอไผลไปเรื่อย สิ่งที่ขัดขวางความเจริญหรือ

รบกวนอีกคืออะไร การลังเลสงสัย ลังเลสงสัยในคุณของพระพุทธ ลังเลสงสัยในพระธรรม ลังเลสงสัยในสี่คู่แปดบุรุษหรือเรียกว่าสงฆ์นั่นเอง ลังเลสงสัยในสิกขาบท ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ลังเลสงสัยในหลักของเหตุ หลักของผล

การเชื่อมโยงระหว่างเหตุไปสู่ผล ลังเลสงสัยในวงรอบปฏิจสมุปบาท ปจยะตา ต่างๆ ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นไปตามเหตุตามปัจจัย ยังลังเลสงสัยอยู่ไหม ถ้ายังลังเลสงสัยอยู่ นั้นคือสิ่งที่ขวางการเจริญ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องอาศัย ความเพียรในปัจจุบันโดยมีสติเป็นหลักที่จะตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อที่จะกำจัดสิ่งที่ขวางทางอยู่นี้ หรือเรียกว่านิวรณ์ เหล่านี้

เมื่อไหร่ที่เราตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ หรือเรียกอีกอย่างว่าสมาธินั่นเอง เพราะฉะนั้น สมาธิเรียกอีกอย่างว่าความตั้งมั่น เราจะเห็นได้ว่าสัมมาสมาธิในมรรคมีองค์แปด แปลว่าตั้งมั่นชอบ ตั้งมั่นอยู่กับอะไรสักอย่างที่เป็นกุศลเพื่อตัดนิวรณ์ต่างๆ เหล่านี้

เราก็พร้อมที่จะไปเจริญภาวนาในขั้นสูง คือขั้นภาวนาปัญญาต่อ คือการไปเห็นจริง เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอด เห็นแจ้งแทงตลอดถึงอะไร เห็นแจ้งแทงตลอดถึง ทุกสิ่งมันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแค่เกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มันเสื่อมสลาย และมันก็ดับไป เห็นแจ้งแทงตลอด อะไรคือภาวะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย และดับไปนั้น มันทำให้ทุกสิ่งอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ที่เราเรียกว่าทุกขัง นั่นเอง เห็นไหมมีปัญญาเห็นอนิจจัง ทุกขังและเห็นความไร้ซึ่งตัวซึ่งตน ซึ่งของๆ ตน ไม่สามารถบังคับควบคุมใดๆ ได้ เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยทั้งนั้น นั่นคือเราเห็นแจ้งถึง

อนัตตา เพราะฉะนั้นการเจริญภาวนา การเจริญปัญญา เป้าหมายคือ เห็นแจ้งถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นถึงความไม่เที่ยงทั้งหลายและพร้อมที่จะสละสิ่งเหล่านั้นออกไป พร้อมที่จะสละความเป็นตัวเป็นตนตลอดไป พร้อมที่จะละความยึดติดกับรูป พร้อมที่จะละความยึดติดกับนามทั้งหลาย นั่นคือภาวะเข้าสู่ความสูงส่งเหนือโลก นั่นคือภาวะแห่งพระนิพพาน

เพราะฉะนั้นวันนี้นิพพานอาจจะไม่ได้เป็นเป้าหมายของใครหลายคน นิพพานก็อาจจะเป็นเป้าหมายของใครอีกหลายคน นิพพานไม่ใช่จะไปเอาอะไร แต่นิพพานคือการไม่ต้องมีอะไร งั้นพระองค์ก็ให้เราเริ่มที่ปุญญสิกขา 3 คือการปฏิบัติไปสู่บุญทั้ง 3 นั่นคือ ทาน ศีล ภาวนา เพราะฉะนั้นวันนี้ถ้าเราเข้าใจในทางสายกลางแห่งพระพุทธองค์ เข้าใจในปุญญสิกขา 3 ก็เป็นความงดงาม เป็นหนทางตั้งแต่ก้าวเริ่มแรกไปสู่จุดหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน งั้นก็ขอสรุปโดยบทกลอนบทนี้

ธรรมสายกลาง　　อย่างสมดุล
จิตเกื้อหนุน　　ปุญญสิกขา
ทานสู่ศีล　　เจริญภาวนา
แจ้งปัญญา　　มรรคาธรรม
ทาน สละ　　ละตระหนี่
ศีลครองดี　　มีคุณค้ำ
เจริญภาวนา　　ปัญญานำ
เห็นแจ้งย้ำ　　คำพุทธองค์

ก กวี

ก็ขอให้ทุกท่านได้เจริญในธรรม นำสิ่งดีสู่ชีวิต เดินในทางสายกลางที่ถูกต้อง ตามปุญญสิกขา ซึ่งจะนำมาซึ่งความงดงาม และเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของทุกท่าน ขออนุโมทนา



ปาริสุทธิศีล

ศีลส่องสุกสว่าง ทางชีวิต
ศีล ติงเตือนคิด มิผิดหลง
ศีล นำ กาย วจี ชี้ถูกตรง
ศีล ส่งสุขสวัสดิ์ ขจัดอบาย
ปาฏิโมกข์ สังวร ห่อนปฏิบัติ
อินทรีย์ สังวร ตัดเรื่องร้าย
อาชีวปาริสุทธิ์ หยุดวนว่าย
ปัจจัยอาศัย คลายผ่อนวาง
ศีล ปาริสุทธิ์ วิมุติใกล้
ศีล นำสุขให้ อย่าได้ห่าง
ศีล นำโภคทรัพย์ รับถูกทาง
ศีล นำจิตว่าง สว่างนิพพาน

ก กวี

เจริญธรรมทุกท่าน เราคงคุ้นเคยกับคำว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญา อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรา

จะเห็นว่าไม่ว่าพระพุทธองค์จะตรัสกับญาติโยม ตรัสกับฆราวาส หรือตรัสกับภิกษุ สมณะทั้งหลาย ก็เลี่ยงมิได้ที่จะต้องมีในเรื่องของศีล ศีลโดยทั่วไปเราก็จะค่อนข้างรู้จักอยู่แล้ว ตั้งแต่เด็กเล็ก เราก็มักได้รับการเทศนา การสั่งสอนว่าให้ต้องมีศีลนะ คือทั่วไปที่เราจะได้ยินได้ฟังมาตลอดเวลา คือ ศีล 5 จริงศีล 5 เป็นส่วนหนึ่งของปาริสุทธิศีล ปาริสุทธิศีล คือ ศีลที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้น เราคงเคยได้ยินที่บอกว่าศีลนำสุขมาให้ ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ ศีลนำไปสู่พระนิพพาน เราจะเห็นว่าศีลนี่ทำได้ขนาดนั้นหรือ แค่ถือศีลเองนะ เหตุเพราะเราอาจจะเข้าใจว่าศีลทั้งหมดมีเพียงแค่ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 อย่างที่เราคุ้นเคยกัน ยิ่งพระองค์แบ่งหมวดของศีลที่เรียกว่า ปาริสุทธิศีล แบ่งเป็น 4 กลุ่ม อันแรกคือ

1. ปาฏิโมกข์สังวรศีล

ปาฏิโมกข์สังวรศีล หมายถึง ให้เราสำรวมในศีลที่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ไว้เป็นข้ออยู่แล้ว ว่าให้เราปฏิบัติอย่างไร เพราะฉะนั้นถึงจะเป็นศีล 5 ก็เป็นปาฏิโมกข์ สังวรศีล ศีล 8 ศีล 10 หรือที่ทุกคนมักจะเรียกว่า ศีล 227 จริงๆ คือ พระวินัยนั้นก็เป็นส่วนของปาฏิโมกข์สังวรศีล ศีล 43 เอย ก็เป็นปาฏิโมกข์สังวรศีลทั้งนั้น เพราะปาฏิโมกข์ หมายถึง ที่มีกำหนดกฎเกณฑ์เอาไว้

2. กลุ่มที่สองก็คือ อินทรีย์สังวรศีล การสำรวมในอินทรีย์ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำไมถึงว่าการสำรวมในอินทรีย์ทั้งหกเป็นศีลด้วย พระองค์ตรัสว่าเป็นการที่เมื่อเราได้สำรวมในช่องทางทั้งหกนี้ก็จะเป็นตัวที่จะปิดอบาย ถ้าเราไม่สำรวมตา ตาก็ไปสู่สิ่งที่เป็นอกุศลได้ง่าย ตาที่มองในสิ่งที่ไม่สมควรใจก็เกิดตัณหาขึ้นได้ง่าย แล้ว

ตัณหาเป็นอะไร เป็นสมุทยะ เป็นสมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ไม่ใช่เรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ งั้นอินทรีย์สังวร ก็เป็นสิ่งที่เราพึงจะระวัง สำรวมระวังอีกเรื่องหนึ่งในศีล เพราะงั้นนอกจากจะมีปาฏิโมกข์สังวรศีล มีอินทรีย์สังวรศีล ต่อมาพระองค์ก็ตรัสถึง อาชีวปริสุทธิศีล

3. อาชีวปาริสุทธิศีล การประกอบสัมมาอาชีพ การเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยบริสุทธิ์ ก็จัดเป็นศีลอย่างหนึ่ง ซึ่งเดี๋ยวเราจะได้กล่าวกันในรายละเอียดและอันสุดท้าย

4. ปัจจยสันนิสิตศีล ก็เป็นหนึ่งในปาริสุทธิศีล ปาริสุทธิศีลเราก็แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ ปาฏิโมกข์สังวรศีลที่มีกำหนดกฎเกณฑ์ไว้ อินทรีย์สังวรศีล คือการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อาชีวปาริสุทธิศีลคือการเลี้ยงชีวิตโดยถูกต้อง และอันสุดท้ายก็คือ ปัจจยสันนิสิตศีล พูดง่ายๆ ก็คือ การใช้ปัจจัย 4 อย่างมีปัญญา พึ่งพิงโดยใช้ปัญญา ไม่ใช่พึ่งพิงปัจจัย 4 โดยอาศัยกิเลสเป็นตัวนำ ขาดเหตุ ขาดผล ขาดปัญญานั่นเอง แล้วเรามาดูว่า ปาฏิโมกข์สังวรศีล ที่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ไม่ว่าจะเป็น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 นี่เป็นอย่างไร และที่นี้เราคงขอกล่าวแค่ในเรื่องศีล 5 ที่เราคุ้นเคยอยู่แล้ว

ศีล 5 ข้อแรก คือ ปาณาติปาตา คือการที่ไม่ฆ่าสัตว์ไม่เบียดเบียนคงไม่ต้องอธิบาย เราไม่ฆ่าสัตว์ เราไม่เบียดเบียน เราไม่ส่งเสริมให้ใครทำ มันถึงจะนำมาซึ่งความบริสุทธิ์แห่งศีลปาฏิโมกข์ พระองค์เคยตรัสคำว่า บริสุทธิ์ 3 บริสุทธิ์ 3 คืออะไร สำหรับศีลข้อแรกที่เป็นบริสุทธิ์ทั้ง 3 คือ

การที่เราไม่ฆ่าไม่เบียดเบียน

เราชักจูง แนะนำคนอื่นไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนเช่นกัน

เราต้องกล่าวสรรเสริญคุณของการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ดังนี้ พระองค์ถึงจะถือว่าเป็นบริสุทธิ์ทั้ง 3 ในปาริสุทธิศีล จึงจำเป็นต้องมีเรื่องของปาฏิโมกข์สังวรศีล ข้อแรกนะ ปาณาติปาตา เรารู้อยู่แล้ว ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนในชีวิตเขา

ข้อสอง คือการไม่ไปเบียดเบียนในทรัพย์ของเขาซึ่งบาลีกล่าวไว้ว่า อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ เพราะฉะนั้น ศีลข้อ 2 ก็คือ การไม่เบียดเบียนในทรัพย์สิน ข้อ 1. ไม่เบียดเบียนในชีวิตร่างกายเขา ศีลข้อ 2 ไม่ไปเบียดเบียนในทรัพย์เขา เบียดเบียนในทรัพย์ของเขา เช่น คือการลักทรัพย์ การไปเอาทรัพย์เขามา การชิง การปล้น การหลอกลวงเพื่อให้ได้ทรัพย์เขามา อันนี้เป็นเรื่องของศีลข้อ 2 ทั้งสิ้น ที่เราจะต้องหลีกเลี่ยงและระมัดระวัง แม้แต่การหลีกเลี่ยงกฎข้อบังคับ หลีกเลี่ยงกฎหมายเพื่อให้เราลดค่าใช้จ่ายในการที่เราจะต้องจ่าย เช่นการเรียกง่ายๆ ว่าการเลี่ยงภาษี อันนี้ก็ผิดอะทินนาทานา เป็นเรื่องใกล้ตัว ศีลไม่ต้องไปดูไกลตัวเอาเรื่องใกล้ตัว

ข้อสาม การไม่ไปเบียดเบียนในสิทธิของรัก ของหวง ของใคร ที่เราเรียกง่ายๆ ว่าไม่ไปผิดศีล กาเมนะ ลูกเขาเมียใครเราไม่ไปยุ่ง

ข้อสี่ เป็นเรื่องของคำพูดที่เราจะไม่พูดอะไร ไม่พูดเท็จ ไม่พูดในสิ่งที่ทำให้แตกแยกในเรื่องของส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ พูดเพ้อเจ้อไปเรื่อย นี่คือเรื่องของคำพูด เรื่องของศีล ตรัสให้เราเติมเรื่องพูดไปอีกนิดหนึ่ง ในเรื่องของวาจาสุภาษิตให้เติมอะไรเข้าไป เติมว่าคำพูดทุกคำที่จะออกไปต้องประกอบด้วยจิตเมตตาเสมอ เพราะฉะนั้นแม้แต่เรื่องคำพูดเล็กๆ คำพูดง่ายๆ ก็เป็นสิ่งเราต้องพึงสำรวมระวังในปาฏิโมกข์สังวรศีล

ข้อห้าม เราก็รู้ดีอยู่แล้ว คือ การที่ไม่มึนเมาไม่เสพของต่างๆ ที่เป็นทางทำให้สติสัมปะชัญญะ มันจะเสื่อมถอยลงไป เพราะงั้นเรื่องของน้ำเมาทั้งหลายแหล่ก็หลีกเลี่ยง หรือบางคนบอกว่า ความเมามีมากกว่านี้อีก เมาในอะไรเมาในแหวน เมาในน้ำหอม เมาในอะไรพวกนี้ บางคนก็ตีความไปว่า

โอ้.....นี่เป็นสิ่งมึนเมาเหมือนกันนะ งั้นเราจะเห็นได้ว่าการที่เราจะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งศีลนั้น เรื่องปาฏิโมกข์สังวรศีล ต้องมีอย่างน้อยต้องศีล 5 ถ้าศีล 5 ก็จำเป็นที่เป็นองค์คุณ ในการนำไปเกิดเป็นมนุษย์ไม่ตกต่ำไปในอบายทั้งสี่ พระองค์ก็เคยตัดไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า ผู้ใดครองศีลได้ครบถ้วน ภูมิต่อไป ภพต่อไปที่จะเกิดก็จะไม่ต่ำกว่ามนุษย์แน่นอน เพราะฉะนั้นเรื่องของปาฏิโมกข์สังวรศีลก็พึงตระหนัก ส่วนใครที่จะยกระดับของตัวเองไปในศีลหรือศีล 8 ก็สามารถที่จะทำได้ ศีล 5 เป็นสิ่งที่เราพึงระวังเพื่อไม่กระทบต่อคนอื่นๆ ไม่กระทบต่อส่วนรวม ไม่กระทบต่อสังคมหรือคนใกล้ตัว โดยไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดจาในสิ่งที่ไม่สมควรทั้งหลายแหล่ รวมทั้งไม่เสพของมึนเมา อันเกี่ยวข้องกับคนอื่นทั้งสิ้น

ส่วนศีลข้อ 6, 7, 8, ถ้าสังเกตเองเป็นการที่ตักเตือนให้เรายกระดับชีวิตของเราให้งดงามยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการที่เราบริโภคแต่พอสมควร พระองค์ได้ตรัสไว้ว่าหลังจากเที่ยงแล้วเป็นวิกาละ คือ กาลอันไม่สมควรล่ะ ไม่สมควรอะไร ไม่สมควรที่จะบริโภคหรือที่สมควรจะกิน วงการแพทย์ตอนนี้ก็ยอมรับแล้ว แม้แต่งานวิจัยของนายแพทย์ชาวญี่ปุ่นที่ได้รางวัลโนเบิล เมื่อ 5-6 ปีที่แล้ว เขาทำวิจัยออกมาชัดเจนมากว่าคนที่ไม่บริโภคอาหารมื้อเย็น จะมีร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนที่

บริโภคอาหารมื้อเย็น เพราะงั้นเราก็ได้เห็นตัวอย่างของพระภิกษุ หรือผู้ที่ถือศีล 8 หลายๆ ท่านก็เลือกที่จะไม่บริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือหลังเที่ยง ก็ถ้าใครทำได้ก็ยกระดับจิตใจตัวเองขึ้นไป การที่ไม่ประดับตกแต่ง ไม่ฟังดนตรี ไม่อะไรต่อมิอะไรที่เป็นข้าศึกต่อกุศลก็เป็นศีลอีกข้อหนึ่งที่ควรพึงระมัดระวัง การไม่นอนในที่นอนสูง ที่นอนใหญ่ ที่นอนที่ทำให้รู้สึกว่ามันเกิดความนุ่มสบาย ที่จะหลงติดกับการนอนจนละซึ่งความเพียร อันนี้ก็ต้องเป็นเรื่องที่พึงระวัง เพราะฉะนั้นในปาฏิโมกข์สังวรศีล ก็เป็นศีลข้อแรกในปริสุทธิศีลที่เราต้องพึงสังวรณ์ระวัง

ส่วนข้อที่ 2 คือ อินทรีย์สังวรศีล การสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้เป็นเรื่องที่อยู่ภายในของเราเอง เป็นอยู่ภายใน ที่จะกำราบเราเองให้มันพ้นจากอกุศลได้ง่ายขึ้น วันนี้ถ้าเราสอดส่ายไปสู่สิ่งที่เป็นอกุศล ทันทีที่รับรู้อารมณ์ทางรูปเข้ามา จักขุวิญญาณเข้าไปเกี่ยวข้องครบ 3 องค์ประกอบ ก็เกิดเป็นผัสสะ เกิดการกระทบ เกิดการกระทบปั๊บ เวทนาก็มีอาจจะเกิดสุขเวทนา สุขเวทนาในอกุศลมีไหม มีสุขเวทนาในกุศลมีไหม ก็มีแต่หลายๆ ครั้ง เราเกิดสุขเวทนาที่เรียกว่าโสมนัส ในอกุศลเยอแยะมากมาย เพราะฉะนั้นแค่ในช่องทางตาก็พึงต้องสำรวมระวัง ทางหูล่ะ เลือกที่จะฟังอะไร ฟังในสิ่งที่เป็นกุศลหรืออกุศล ทางจมูก ทางลิ้นการรับรส รวมทั้งกายสัมผัสต่างๆ เราเลือกที่จะสัมผัสสิ่งที่เป็นกุศลหรืออกุศล ทางใจล่ะ ที่ระลึกนึกคิดต่างๆ เราทำสิ่งที่เป็นกุศลหรืออกุศล ทว่าทุกคนก็บอกว่าเราจะสังวร สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 ให้มันเป็นไปในทางกุศล แต่เราจะสังวร สำรวมมันขึ้นอยู่กับความเคยชินเราด้วยนะ เราฝึกที่จะมองเรื่องไม่ดีบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็นออโตเมติกที่มันจะกลายเป็นชอบมองแต่ในเรื่องที่ไม่

ดีชอบฟังสิ่งที่ไม่ดี บุคคลทั้งที่รู้สึกว่า โอ...ได้ฟังเสียงธรรมชาติ เสียงใบไม้ไหว เสียงนกร้อง แค่นี้ก็สุขเยอะแยะแล้ว แต่บางคน โอ๊ะ.... ฟังแล้วน่าเบื่อจะตาย ก็อยู่ที่ว่าใครฝึกอะไร อะไรอย่างนั้น

ปาริสุทธิศีลกลุ่มที่ 3 คือ อาชีวะปริสุทธิศีล พระองค์ก็ได้แยกมาเป็น 2 กลุ่มอีกเช่นกัน กลุ่มหนึ่งสำหรับฆราวาสทั่วไป กลุ่มหนึ่งสำหรับนักบวช ภิกษุ สมณะ กลุ่มสำหรับนักบวช พระองค์ก็ตรัสไว้หลายประการ ก็ขอผ่านไปโดยคร่าวๆ ก็คือไม่การเป็นที่หลอกลวงเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภสักการะ ไม่เป็นการกล่าวเท็จเพื่อให้คนหลงมายกย่องนับถือ ต่างๆ เหล่านี้ที่พระองค์พูดถึง อาชีวะบริสุทธิศีลสำหรับนักบวชจริงๆ คืออะไร อยู่ได้ด้วยอะไร รับตังได้ไหม รับตังก็เป็นสิ่งไม่สมควรรับเงินเป็นสิ่งที่ไม่สมควร เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นต้องมีลาภสักการะใดๆ ไม่ควรได้รับการยกย่อง สรรเสริญใดๆ พูดง่ายๆ ก็คือ ตรัสในเรื่องของลาภยศ สรรเสริญ สุขทางโลกๆ ทั้งในนั่นเอง แต่สำหรับฆราวาสล่ะ พระองค์ก็ได้ตรัสไว้ในพระสูตรในเรื่องของอาชีวะ มิจฉาอาชีวะที่ไม่พึงเข้าไปเกี่ยวข้องก็มีอยู่ 5 ประเภทเช่นกัน เรื่องของอะไร

ไม่ค้าขายยาพิษ ยาพิษมิได้หมายถึงเพียงสิ่งที่กินแล้วตาย บริโภคเข้าปากแล้วตาย กินเข้าไปแล้วตาย อะไรที่เสพแล้วเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย เป็นการขายยาพิษทั้งสิ้น ยาฆ่าหญ้าเป็นยาพิษไหม เป็นยาฆ่าแมลงเราฉีดไปแล้วก็ไปเกาะติดอยู่ตามพืชผัก ผลไม้ที่จะต้องเอามากินกันต่อเป็นพิษไหม ก็เป็นพิษ ถึงเตือนว่าไม่ค้าขายยาพิษ งั้นอาหารหวานๆ อย่าง กินแล้วเป็นโทษต่อร่างกายเป็นพิษไหม เปรียบน้ำตาลเหมือนยาพิษได้ไหม ความหวานก็เป็นพิษเช่นเดียวกัน ความมัน ความเค็มเกินไป พวกนี้ส่วนใหญ่เราก็รู้เพียงแต่เราไม่ได้

ไปนึกถึง อ้อ...พระองค์เคยตรัสสอนไว้หนอ พวกนี้เป็นยาพิษทั้งนั้น เพราะงั้นไม่ค้าขายยาพิษ ไม่ค้าขายสัตว์เป็น (สัตตวณิชชา) สัตว์คืออะไร มนุษย์เป็นสัตว์ไหม อย่างที่ได้กล่าวว่า พระองค์ก็ไม่พูดถึงอาชีวะปาริสุทธิศีล ได้แบ่งออกมาเป็นกลุ่มของนักบวช พระสมณะก็ไม่ไปหลอกลวงเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภสักการะต่างๆ ไม่ไปก็แทบจะรวมหมดแล้วล่ะ ทำให้คนเข้าใจผิดว่า มีคุณวิเศษต่างๆ พวกนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่พึงระมัดระวัง แต่สำหรับญาติโยมทั้งหลายแหล่ พระองค์ก็ได้พูดถึงมิจฉาอาชีวะ 5 ประการ สิ่งที่ไม่ควรค้าขาย 5 ประการ

ประการแรกก็คือ ไม่ค้าขายยาพิษ ยาพิษคืออะไร สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ต่อร่างกาย ทั้งต่อพืช ต่อสัตว์ และต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ก็เป็นยาพิษทั้งนั้น

ประการที่สอง คือไม่ค้าขายสัตว์ มนุษย์ก็ถือว่าเป็นสัตว์ด้วยเช่นกัน มนุษย์ก็เป็นสัตว์ หนึ่งใน 31 ภพภูมิเหมือนกัน เพราะฉะนั้นไม่ค้าขายมนุษย์ ไม่ค้าขายสัตว์ต่างๆ สัตตวณิชชา

ประการที่สาม ที่คนไม่ค่อยพูดถึง มังสะวณิชชา ไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ด้วย เพราะฉะนั้นเราก็สรุป 2 ข้อว่าเราจะไม่ค้าขายทั้งสัตว์เป็นไม่ค้าขายมนุษย์ด้วย เพราะมนุษย์ก็เป็นสัตว์ด้วย แล้วก็ไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ด้วยนะ เพราะฉะนั้นนอกจากจะไม่ค้าขายยาพิษ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายสัตว์ ไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ และก็ไม่ค้าขายอะไร ไม่ค้าขายอาวุธต่างๆ อาวุธ คือสิ่งที่นำไปประหัตประหาร ไปทำให้เกิดการบาดเจ็บล้มตายทำร้ายคนอื่นได้ ไม่ค้าขายสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลายแหล่ เพราะฉะนั้นจะเป็นการค้าขายบุหรี่ ต่อให้กฎหมายไม่ถือว่าเป็นยาเสพติด ไม่ผิดกฎหมาย แต่เมื่อได้เสพแล้วจะมีความบกพร่องในทาง

สติ สัมปะชัญญะก็คือว่าเป็นสิ่งมึนเมาทั้งสิ้นที่พระองค์ไม่ให้ทำ ที่นี้มาดูอาชีวะปริสุทธศีล สุดท้ายก็คือกลุ่ม ปัจจยสันนิสิตศีล

ประการที่สี่ ปัจจยสันนิสิตศีล แปลเป็นภาษาที่ง่ายๆ ก็คือการใช้สอยปัจจัยสี่อย่างมีปัญญา อย่างรู้คิดนั่นเอง การพึ่งพิงอาศัยปัจจัยสี่อย่างเป็นเหตุเป็นผล ปัจจัยสี่เราทุกคนคงรู้อยู่แล้วว่ามีอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหาร เรื่องของเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ปัจจัยสี่นี่มันมีวัตถุประสงค์ มีเหตุ มีผล ในตัวมันเอง สำหรับการใช้สอย การพึ่งพิง แต่ถ้าเราใช้สอยปัจจัยสี่ต่างๆ โดยไม่มีเหตุ ไม่มีผล โดยเอากิเลสเข้าไป เอาความพึงพอใจส่วนตัวเข้าไปเป็นการที่เราผิดศีลนะ

เพราะงั้นเราดูตั้งแต่เรื่องแรกๆ คือการกินอาหารเข้าไปเพื่ออะไร เรากินอาหารไปเพื่อบำรุงให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ได้ไปกินเพื่อเลิศหรูเพื่อประดับตกแต่ง เพื่อมาประกวดประชันกัน นั่นคือเรื่องของอาหารการกินนะ เรากินเพื่อดับทุกขเวทนาเก่าคือ ความหิว แต่ที่สำคัญต้องไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้นด้วย กินอาหารกินมากไป เราดับทุกขเวทนาเก่าก็จริง แต่เกิดทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้น กินแล้วอึดอัด เคยไหมกินแล้วอึดอัด เคยไหมเรากินอาหารสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับร่างกาย สิ่งที่กินแล้วเป็นภัยต่อร่างกาย เช่น กินแล้วจะต้องเจ็บต้องป่วย ร่างกายเสื่อมโทรมเป็นเบาหวาน ไขมัน ความดันพวกเหล่านี้ แสดงว่าผิดวัตถุประสงค์ในการกินอาหาร เพราะกินแล้วทำให้เกิดทุกขเวทนาใหม่แน่ๆ

เพราะฉะนั้นวันนี้เรากินอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย แข็งแรง มีชีวิตอยู่เพื่อนำสิ่งดีๆ งามๆ วัตถุประสงค์มีแค่นี้ เพราะงั้นแม้แต่เรื่อง

การกิน อาหารก็ต้องสำรวม ระวังเรื่องของอะไรอีก เครื่องนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่มเรานุ่งห่มเพื่ออะไร เครื่องนุ่งห่มวัตถุประสงค์ควรเป็นแค่ บำบัดความร้อน ความหนาว ป้องกันอะไร ยุง เหลือบ ลิ้น ไร สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย ไม่ให้มาทำอันตรายต่อเราได้ เพื่อปกปิดอวัยวะอันทำให้เกิดความละอาย นี่คือวัตถุประสงค์ที่พระองค์ตรัสไว้ชัดเจนนะว่า การใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อเป็นไปตามการต่างๆ ดังนี้ ที่อยู่อาศัยล่ะ เป็นไปเพื่ออะไรเหมือนกัน เพื่อบำบัดความร้อน ความหนาว ป้องกันยุง เหลือบลิ้น ไร และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย และเป็นที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา เพราะงั้นที่อยู่อาศัยเราต้องให้รู้วัตถุประสงค์ที่แท้จริง ว่า อ้อ...มันเป็นไปเพื่อ อย่างนี้อันสุดท้ายเรื่องของยารักษาโรค

พระองค์เคยตรัสให้ใช้น้ำปัสสาวะเป็นยา มุดตังเภสัชวิสายา และวงการแพทย์ตอนนี้ก็มีงานวิจัยมารองรับมากมายว่า น้ำปัสสาวะนี่ดีต่อสุขภาพอย่างไร รักษาอะไรได้อย่างไร เพราะงั้นเราจะเห็นว่า วันนี้เราใช้สอยปัจจัย 4 เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป็นไปตามเหตุตามผล หรือเราใช้สอยปัจจัยสี่เป็นไปตามกิเลส เรากินอะไร เราลองทบทวนทุกครั้งที่จะซื้ออะไรกิน จะตำอะไรกิน จะเอาอะไรเข้าปาก เรานึกถึงคุณประโยชน์ ของเขานึกถึงสารอาหารหรือนึกถึงความเอร็ดอร่อย ความคุ้นชินในรสชาติจนลืมนึกถึงประโยชน์และไม่ระวังในโทษที่จะเกิดขึ้น เป็นอย่างไรนั้นกันไหม

เรื่องของเสื้อผ้าพระองค์กำหนดให้ภิกษุมีผ้าแค่ 3 ผืน ผืนหนึ่งไว้นุ่ง ผืนหนึ่งไว้ปกคลุมร่างกายและผืนหนึ่งไว้ห่มยามหนาว ที่เราเรียกกันว่าสบงไว้นุ่ง จีวรไว้ห่ม และสังฆาฏิ วัตถุประสงค์เดิม คือไว้ห่มกันหนาว ซึ่งเดี๋ยวนี้เราส่วนใหญ่ก็เอามาพาดบ่ากันด้วย ไม่ได้เกิด

ประโยชน์อื่นเพิ่มภาระให้ร่างกายเสียด้วยซ้ำไป สำหรับนักบวชแค่นั้นก็เพียงพอไม่ใช่บอกว่าให้มี 3 ชุด แต่ให้มี 3 ผืน และสำหรับฆราวาสญาติโยม ไม่ได้กำหนด แต่ให้รู้ว่าวัตถุประสงค์เรามีเสื้อผ้าเพื่ออะไร ไม่ใช่ต้องวิ่งตามแฟชั่น คนนั้นใส่แล้วดูดีจังเลย โอ้ย..ฉันใส่น่าจะดูดีบ้าง วัตถุประสงค์มีไหมว่าใส่เสื้อผ้าให้ดูดี ไม่มีมันก็เป็นแค่กิเลสตัวหนึ่งนะ เพราะฉะนั้นถ้าเราใช้เสื้อผ้าน้อยๆ ชิ้น แต่เป็นไปตามวัตถุประสงค์นะ คือกันร้อนกันหนาวนะ กันยุง เหลือบ ลิ้น ไร แมลงสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพื่อปกปิดอวัยวะที่ทำให้ละอายแค่นั้นพอ แต่บางคนซื้อเสื้อผ้าแพงๆ แต่เป็นการเปิดเผยอวัยวะเพื่อให้เกิดความละอาย ตกลงถูกวัตถุประสงค์ไหม ไม่ใช่เลย ซื้อเสื้อผ้าแพงๆ แต่เอามาซักก็จะต้องระมัดระวัง จะต้องรีด ต้องนู้น ต้องนี้ ต้องนั่น เรากำลังหาเรื่องใส่ตัวทั้งนั้น เรากำลังหาทุกข์ใส่ตัวทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นตั้งแต่นี้จะนุ่งห่มอะไรก็พึงระวัง พึงสังวร เราใช้ปัญญาหรือถูกกิเลสชักพา ทำโดยปัญญา มิได้ถูกกิเลสชักพา นั่นแหละ คือการที่เรามีศีลในการใช้ปัจจัย ไม่ถูกกิเลสชักพา เรื่องของการกิน นึกถึงประโยชน์เรื่องของเครื่องนุ่มห่มก็นึกถึงประโยชน์ เรื่องของที่อยู่อาศัยก็นึกถึงประโยชน์เช่นเดียวกัน บางคนมีบ้าน 4-5 หลัง มีแล้วเป็นคุณหรือเป็นโทษ แค่ทำความสะอาดก็ยังทำไม่พอ ทำความสะอาดก็ไม่ไหวแล้ว แวะไปแต่ละครั้งก็ไปสูดฝุ่น ไม่ใช่ไปดูดฝุ่นนะ ไปสูดฝุ่นที่มันสะสมเอาไว้ เพราะฉะนั้นที่อยู่อาศัยก็แค่พอเพียงอย่างยกตัวอย่าง พระองค์ตรัสเป็นพระวินัยกุฏิพระนี้ที่จริงมันได้แค่เท่าไหร่เอง ถ้าคำนวณมาเป็น เป็นระยะในปัจจุบัน เป็นความยาวในปัจจุบันก็ประมาณ 3.5 เมตรx 6 เมตร แค่นั้นเอง 3.5 เมตรx 6 เมตร นี่ก็อยู่

อาศัยได้เหลือเฟือแล้ว

หากวันนี้เราอยากมีบ้านใหญ่ๆ ใช่ไหม มีไปเพื่ออะไร เคยนึกไหม เคยตระหนักไหม มันมีเกินความจำเป็นไหม ไม่ใช่บอกว่าบ้านใหญ่ไม่ดี บ้านเล็กดีกว่าไม่ใช่ แต่บ้านที่เหมาะสมกับการใช้สอยกับประโยชน์ใช้สอยอย่างมีปัญญา โอ้...นั่นแหละดีที่สุด จะเล็กจะใหญ่ขอให้ได้ประโยชน์แต่หลายคนดิ้นรนทำงานทั้งชีวิตเพื่ออะไร เพื่อจะต้องผ่อนบ้านสักหลังให้ได้ บางคนหนักกว่านั้นอีกผ่อนจนตัวเองไม่อยู่แล้ว ลูกหลานต้องผ่อนต่อ เราก็เห็นกันมากมายนะ คนสมัยโบราณเขาสร้างบ้านกันวันเดียวเอง มาลงแขกกัน เขาเรียกว่ามาลงแขกกันมาช่วยกัน คนนั้นเอาไม้มาดาม คนนี้มุงข้างฝา คนนี้มุงหลังคา วันเดียวเสร็จ ได้วัตถุประสงค์ไหม กันร้อนกันหนาว กันแดดลมฝน กันแมลง สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เป็นที่หลีกเร้นสำหรับใช้ชีวิตเจริญขึ้นภาวนาก็คือเจริญนะ เจริญขึ้นโดยไม่ไปฝักใฝ่กับการที่ไปคลุกคลีกับหมู่กลุ่มเยอะแยะไปตามหามแห่ มีบ้านไว้เพื่อประกวดกัน มีบ้านไว้เพื่อโชว์กัน บางคนอยู่บ้านหลังเล็กก็โอ้ย อยู่สุขสบายแล้ว บางคนอยู่บ้านหลังใหญ่ เมื่อไหร่รู้สึกว่าถ้าฉันได้ซื้อบ้านหลังใหญ่มันเป็นการแสดงถึงความสำเร็จของฉัน นี่คือกับดักของชีวิตทั้งนั้น

ยารักษาโรคเช่นเดียวกัน เป็นอะไรนิด เป็นอะไรหน่อย โอ้...ต้องไป รพ.ที่ดีที่สุด หมอที่แพงที่สุด มีชื่อว่าเก่งที่สุด ทำไมไม่ลองเยียวยาตัวเองดูก่อน การเยียวยาตัวเองก็เป็นการเยียวยาปลายเหตุก็จริง แต่ถ้าเราได้ทำให้เหมาะสมมันก็จัดเป็นเรื่องของเรา ใช้สอยเภสัชอย่างประหยัด อย่างเหมาะควร แต่จะให้ดีกว่านั้นได้ไหม ได้ระมัดระวังไม่ให้ป่วยดูแลร่างกายให้เหมาะสมและก็ป่วยน้อยที่สุด

และก็อาจจะเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นปกติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกอย่างไม่สามารถคงที่ได้ ต้องเสื่อมไป เจ็บบ้างป่วยบ้าง แต่มีคำกล่าวว่า หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง แม้แต่ยาพระองค์ยังตรัสแนะนำอยู่แล้วว่า มุดตังปัจธัง นิสายะ จงใช้น้ำปัสสาวะเป็นยา ใช้น้ำปัสสาวะเป็นยา ใครยังตะขิดตะขวางใจก็ไปหาเหตุผลงานวิจัย มีเยอะแยะมากมาย และที่สำคัญเราไปอ่านงานวิจัยก็ได้แค่สุตมยปัญญา เรามาคิดต่อว่าได้ผลไหม ก็เป็นจินตยปัญญา แต่ถ้าใครอยากได้ปัญญาในระดับสูง เขาเรียกว่าภาวนาปัญญา ต้องลองปฏิบัติ วันนี้ถ้าไม่ลองไม่มีทางรู้ ไม่มีใครเข้าใจ กินน้ำสักแก้วหนึ่งแล้วถามว่าน้ำมันร้อนหรือมันเย็น คนกินเท่านั้นรู้ คนอื่นไม่รู้หรอก ตอบไม่ได้ใช่ไหม อาหารหวานแค่ไหน อาหารเค็มแค่ไหน คนอื่นก็ไม่รู้ อธิบายก็ไม่รู้ว่าจะอธิบายอย่างไร แต่เจ้าตัวรู้ เพราะฉะนั้นเรื่องของยาของพระพุทธเจ้า พวกเราต้องลองด้วยตัวเองนะ พวกเราถึงจะเห็นผล

เพราะงั้นวันนี้เราลองดู ปาริสุทธิศีลเป็นศีลที่บริสุทธิ์ นำไปสู่การหลุดพ้น มีคนพูดว่าศีลนำสุขมาให้ ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ ศีลนำให้ถึงนิพพาน งั้นเรากลับมาพิจารณาที่จะยกระดับตัวเอง จากแต่ปาฏิโมกข์สังวรศีล ในระดับศีล 5 เพื่อยกระดับตัวเองขึ้นไปให้สูงยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น ก็ไปใส่ใจศีลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอินทรีย์สังวรศีล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาชีวะปาริสุทธิศีล ตลอดจนปัจจยนิสิตศีล ใครรักษาศีลได้อย่างนี้ ชีวิตมีความงดงามแน่

ที่นี้การรู้แล้วว่า ศีล 4 กลุ่มนี้เป็นศีลที่พึงปฏิบัตินะ ต้องพึงปฏิบัติ พึงระมัดระวัง พึงสังวร พึงสำรวม หลายๆ ครั้ง นี่เรารู้ว่าอะไรควรไม่ควร แต่บางทีไม่ได้ทำ เหตุเพราะเราขาดสติ ขาดสัมปะชัญญะ

และขาดความเพียรที่จะมุ่งมั่นในการกระทำ เพราะฉะนั้น วันนี้รู้ทั้งรู้แต่จงตั้งเป้าหมายอย่างมีเหตุมีผล นั่นคือการใช้สัมปะชัญญะ แล้วก็จดจ่อพึงระวังมีสติ และมีความเพียรที่จะทำให้บรรลุด้วย วันนี้คงได้แลกเปลี่ยนกันเท่านี้ แนะนำกันเพียงเท่านี้ ส่วนที่เหลือเป็นเรื่องที่เราจะต้องลงมือปฏิบัติ เวลาเรารับศีล ขอศีล เรามักจะบอกว่าเราขอศีลนะ แต่พระไม่เคยให้ศีลเลยนะ แต่พระบอกว่าอะไรจงเอาไปทำ คำไหนล่ะที่บอกให้เราทำก็บอกว่าสิกขาไง

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ให้เอาไปทำเสีย สิกขาแปลว่า การเรียนรู้ และการลงมือปฏิบัติ เป็นทั้งปริยัติและปฏิบัติในตัว จึงรวมเรียกว่า สิกขา

เพราะฉะนั้นศีลทั้งหลายแหล่จะมีประโยชน์ เมื่อเอาไปสิกขาคือเอาไปปฏิบัติ ก็ขออนุโมทนาในความตั้งใจที่จะปฏิบัติในศีลให้ถึงบริบูรณ์ยิ่งขึ้นกับทุกๆ ท่าน ความตั้งใจอยู่ที่ไหนความสำเร็จก็อยู่ที่นั่นก็ขออนุโมทนา



สติปัฏฐาน 4

ทางสายธรรม นำพ้นทุกข์ สุขบังเกิด
ทางสายเลิศ เปิดแจ้งใจ ใฝ่สิกขา
ทางแจ้งชัด ปฏิบัติ สติปัฏฐานา
ทางเห็นกาย เวทนา เห็นจิตธรรม
เพียรเพ่งเผา เกลากิเลส เหตุโลภหลง
สติตรง คงระลึก ตรึกตรองย้ำ
เห็นรูปนามา ตามเป็นจริง อิงสัจนำ
ปัญญาล้ำ สัมปะชัญญะ จะแจ้งใจ
ไม่เผลอหลง รู้ตามจริง สิ่งที่เป็น
มิว่างเว้น เห็นทันคิด จิตส่ายไหว
รู้ รูป รส กลิ่น เสียงชัด สัมผัสได้
เพียรฝึกใฝ่ สู่ใสว่าง สว่างธรรม

ก กวี

เจริญธรรมผู้เข้าร่วมปฏิบัติทุกท่าน เรามักจะได้ยินบทสวดมนต์ที่เราสวดกันอยู่บ่อยๆ เช่นเดียวกันก็คือ สติปัฏฐานะปาฐะ หรือก็คือ

สติปัฏฐาน 4 พระองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า เอกายะโน อะยังมัคโค สัมมะทักขโต ทางนี้เป็นทางสายเดียวที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งและไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง แสดงไว้โดยชอบว่ามีอยู่เป็นไปเพื่ออะไร เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งก้าวล่วงความโศก ความร่ำไร รำพัน ได้เป็นไปเพื่อความดับแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เอกา ยะโน อะยังมัคโค คืออะไร ก็คือ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา ทางนี้คือสติปัฏฐานสี่ประการ 4 ประการนี้ คืออะไรบ้าง

พระองค์ได้ตรัสไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เราค่อนข้างจะคุ้นเคยกับกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม แต่ทั้งองค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้ ต้องประกอบด้วย ปัจจัยที่เหมือนกันก็คือ เรื่องของอะไรบ้าง เรื่องของอาตาปี สัมปะชาโน สติมา เราคุ้นเคยกันกับคำนี้แน่นอน แต่อาตาปีคืออะไร อาตาปีคือความเพียรเผากิเลส เป็นวิริยะอย่างหนึ่ง เป็นความเพียรอย่างหนึ่ง คืออาตาปี เพราะฉะนั้นองค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 ในแต่ละตัวแต่ละชุดไม่ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ย่อมประกอบไปด้วย ความเพียรคือ อาตาปี มีสัมปะชาโน ก็คือมีสัมปะชัญญะ สัมปะชัญญะได้แก่อะไร สัมปะชัญญะได้แก่ การจะทำอะไรนั้น ต้องมีปัญญา สัมปะชัญญะเป็นชื่อของปัญญาที่เห็นจะแจ้งเฉพาะหน้า ประกอบไปด้วยองค์ 4 ประการ ได้แก่

1. วัตถุประสงค์ในการที่จะทำคืออะไร
2. เตือนตัวเองว่า สิ่งที่ทำเหมาะสมไหม เป็นสัมปายะ

สัมปะชัญญะไหม คือ ทำความสบายกาย สบายใจ ให้หรือไม่

3. รู้บริบทโดยรอบ คือ โคจรสัมปะชัญญะ รู้ปัจจัยที่กระทบ ที่เกี่ยวข้องว่าอย่างไร

4. ไม่เป็นไปโดยอวิชชา คือไม่หลง คือยังตรงไปตามวัตถุประสงค์นั้นหรือไม่ เพราะฉะนั้นก็บอกว่ามีอาตาปี คือมีความเพียรในการเผากิเลส มีสัมปะชาโนคือมีสัมปะชัญญะ อันประกอบด้วยองค์ 4 ประการ คือวัตถุประสงค์อย่างไร ทำความสบายกายสบายใจ ให้เกิดแก่ตน รู้บริบทโดยรอบ และไม่หลงไปผิด นอกจากมีอาตาปี สัมปะชัญโนต้องมีสติ เพราะฉะนั้นอาตาปี สัมปะชาโนสติมา มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ และก็มีสติ สติคืออะไร คือการระลึกได้ว่ากำลังทำอะไร ระลึกได้ ดึงเอาไว้ ตรึงเอาไว้ อาตาปีสัมปะชาโน สติมาเรามี 3 ประการนี้เพื่ออะไร เพื่อวินัยยะโลเก อภิชาโทมนัสสัง เห็นไหมเรามีอาตาปี มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติเป็นไปเพื่อวินัยยะโลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง คือเพื่อถอนความพอใจ หรือพูดง่ายๆ อะภิชฌา ความชอบ ความโลภ นั่นเอง และโทมนัส คือความไม่พึงพอใจในโลกออกเสียได้ เพราะฉะนั้นการที่เราเจริญสติปัฏฐาน 4 ต้องมีวัตถุประสงค์หลักก่อน

สติปัฏฐาน 4 ในกายก็ดี ในเวทนาก็ดี ในจิตก็ดี หรือในธรรมก็ดี นั้นต้องประกอบด้วย มีความเพียรนะ มีสัมปะชัญญะ มีสตินะ และเป็นไปเพื่ออะไร เพื่อต้องการถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ โดยฐานแรกให้ไปพิจารณาอะไร ให้ไปพิจารณาฐานกาย พอฐานเวทนาล่ะ ไปพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาอยู่เป็นประจำ พิจารณาเวทนาในเวทนาก็องค์ประกอบเหมือนกับ กายคือ อาตาปี สัมปะชาโณ สติมา วินัย โลเก โทมนัสสัง เหมือนกันทุกประการนั่นคือ

อะไร นั่นคือมีความเพียรในการเผากิเลส มีสัมปะชัญญะ มีสติเพื่ออะไร เพื่อไปถอนความพึงพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ก็คืออะภิชฌาและโทมนัสนั่นเอง

ฐานจิตล่ะ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ องค์ประกอบก็เหมือนเดิมอีก อาตาปีสติมา โลเกโทมนัสสัง เหมือนเดิมเลยก็คือถอนความพอใจ และไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ฐานธรรมก็เช่นเดียวกัน ฐานธรรมต้องมีองค์ประกอบอะไร องค์ประกอบไปด้วย อาตาปี ความเพียรที่เพ่งเผากิเลส มีสัมปะชัญญะ มีสติถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม ต้องเป็นไปเพื่อ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้เท่านั้น และ พระองค์ก็ทรงตรัสว่า การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นอย่างไรเล่า

ภิกษุนั้นการพิจารณาเห็นกายในกายก็ตาม ภายนอกก็ตาม ภายในภายนอกก็ตาม ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาที่เกิดภายในกาย ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาเสื่อมไปในกาย ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในกาย ถ้าเราสังเกตให้ดีเราจะเห็นว่า เราพิจารณากายเป็นภายใน กายภายในคืออะไร ก็มีนัยยะที่สรุปอยู่ 2-3 อย่าง แต่นัยยะที่คิดว่ามันเป็นการปฏิบัติธรรมจริงๆ คือเห็นกายในกาย คือเห็นกายเราเอง เมื่อไรก็ตาม เมื่อเราพิจารณาเห็นกายโดยถ่องแท้ก็สามารถพิจารณาเห็นกายข้างนอก คือกายของสัตว์อื่นๆ เช่นเดียวกันเพราะกายะก็เหมือนกันหมดไม่ว่าของสัตว์ใดๆ ใน 31 ภพภูมิ

เพราะมันคือสิ่งที่เป็นไปเพื่อความเสื่อมสลายทั้งสิ้น กายมันมีไปเพื่อความเสื่อม มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป พระองค์เลยตอบว่า ไอ้กายพิจารณาเห็นธรรมดาคืออะไร คือความเกิดขึ้นพิจารณาเห็นความธรรมดาของความเสื่อมไปมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย และดับไปในที่สุด นี่เป็นปกติหมด เพราะฉะนั้นเราพิจารณากายก็มีเกิดขึ้น มีดับเพราะมันเป็นทุกขัง อนิจจัง เราไปควบคุมบังคับให้มันไม่เป็นอย่างนี้ได้ไหม ไม่ได้ มันต้องเกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป ดับไปนั่นเอง เพราะฉะนั้นเราเป็นผู้มีสติที่จะไปตั้งไว้เฉพาะหน้าว่า กายมันมีอยู่ กายมันมีอยู่เพื่ออะไร พระองค์ตรัสไว้ชัดเจนเพื่อเป็นเพียงสักว่าเป็นที่รู้ วันนี้เราจะรู้ทุกอย่างผ่านอะไร ผ่านกายหรือที่เราเข้าใจว่ากาย ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

อายะตะนะทั้ง 6 เพราะเรามีกายนี่มันเลยทำให้เราได้เห็น เรารู้ผ่านทางช่องทางตา หู ผ่านทางช่องทางหู เราได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่นลิ้นรับรส กายะสัมผัส ทางโผทัพพะ เพราะฉะนั้นไอ้กายก็ผ่านไปทางนี้ มีขึ้นมาเพื่ออะไร สักว่าเป็นที่รู้ สักว่าเป็นที่ระลึก แล้วกายนี่เรายังพึงไปติดอยู่ไหม อะไรก็แล้วแต่ที่มันเกิดขึ้น เสื่อมสลายและดับไปเราไม่ต้องไปยึดมั่น เพราะฐานของอันแรกที่พระองค์ตรัสไว้ เราปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อ เพื่ออะไรนะ เพื่อไมวินัยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง เพื่อลดละความชอบ ความชัง ละโลภ ละอภิชา และละโทมนัสเป็นไปเพื่ออย่างนี้ เราต้องเตือนตัวเองว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นไปเพื่ออาตาปี สัมปะชาโน อภิชฌาโทมนัสสัง หรือมีความเพียร เพื่อเผากิเลสมีสติสัมปะชัญญะ เพื่อถอนความพอใจความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เพราะฉะนั้นกายมีไว้ทำไม เพื่อเป็นสักแต่ว่าเป็นที่รู้ ที่ระลึก ระลึก

ถึงฐานตัวนี้ให้ได้ว่ามันเพื่อละความพอใจ ความไม่พอใจออกได้ เพื่อไม่ยึดถืออะไร อะไร ในโลก เพราะฉะนั้นพระองค์ตรัสคำสุดท้ายไว้ว่าสำหรับฐานกาย

ผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำอย่างนี้ แลชื่อว่าภิกษุ ภิกษุแปลอีกความหมายหนึ่งคือ เป็นผู้เห็นภัยของสังสารวัฏ เพราะฉะนั้นถ้ายังเห็นกายเป็นรูป เป็นร่าง เป็นยึด เป็นติด ยังไม่ถอนความพอใจความไม่พอใจจากมัน แสดงว่ายังไม่เห็นภัยของสังสารวัฏ ยังไม่ใช่ภิกษุ พอเราข้ามมาฐานเวทนาก็เหมือนกัน

เวทนาในเวทนา ทำไมใช้คำว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา กายที่เราเห็นนี้เป็นอย่างนี้ นี่มันแยกย่อยออกไปเยอะแยะ เราเห็นกายเป็นรูปร่างเป็นฉันเป็นเธอหรือไม่ หรือเราเห็นกายในกายอีกทีหนึ่ง กายในกายประกอบไปด้วยอะไร กายนี้ประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไป ด้วยองค์ย่อยๆ 32 ประการที่เราบอกว่าองค์ 32 นะ ก็คือมีตา หู มีเนื้อมีหนัง อวัยวะ ทั้งหมด 32 แต่พวกนี้จริงๆ ประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไปด้วยแค่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม แค่นั้นเอง

เราเห็นอย่างนั้นจริงๆ หรือเปล่า หรือเห็นเป็นเธอ ตัวฉันตัวเธอ ตัวสัตว์นั้น สัตว์นี้ นี่คือความหมายของกายในกาย พอมาเห็นเวทนาในเวทนาเหมือนกัน เวทนาคืออะไร คือความรู้สึก เราแปลง่ายๆ ว่าเวทนาคือความรู้สึก รู้สึกอะไร รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกโทมนัส รู้สึกโสมนัส หรือรู้สึกเฉยๆ นี่คือเวทนา แต่เวทนาเรามองลึกๆ เข้าไป เห็นไหมว่าไอ้เวทนานั้นคืออะไร ไม่แค่รู้สึกแต่มันเป็นอะไรล่ะ แต่มันรู้สึกสุข-ทุกข์ มันจีรังไหม ไม่จีรัง มันเกิดขึ้น เสื่อมสลายเหมือนกัน กายก็เหมือนกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย และดับไปในที่สุด เพราะฉะนั้นเราพิจารณา

เห็นเวทนาในตัวเรา เราก็รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ และรู้สึกเฉยๆ แล้วสัตว์อื่นๆ ละ เหมือนกันไหม เหมือนกันนะ แต่ถ้าตัวเรายังไม่เข้าใจตัวเรา อ๋อ...มันมีความรู้สึกที่เกิดขึ้น เสื่อมสลาย และดับไปนะ เรามีความรู้สึกทุกข์ สุข เกิดขึ้น เสื่อมสลาย และดับไป สัตว์อื่นเหมือนเราไหม เหมือนกันทั้งหมดทุกคนก็มีเวทนาภายใน เราก็มีเวทนาเป็นภายนอก ถ้าเราเข้าใจเวทนาภายใน เราก็เข้าใจเวทนาภายนอก ย่อมเป็นธรรมดาที่เกิดขึ้นในเวทนา ธรรมดาของมันคืออะไร คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย เห็นเกิดขึ้น เห็นเสื่อมสลาย เห็นดับไปเป็นเรื่องปกติ

เพราะฉะนั้นเราก็เป็นผู้มีสติไปตั้งไว้เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ มีอยู่เพื่ออะไร เหมือนตะกี้ กายมีอยู่ มีอยู่เพื่ออะไร เพื่อสักเป็นผู้รู้สักว่าเป็นที่ระลึกได้เหมือนกัน เวทนาก็สักว่าเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึก เราต้องเข้าไปติดอยู่ไหม ไม่ติดอยู่ อะนิสสิโต จะวิหะระติ นิสสิ แปลว่าพึ่งพิง แปลว่าติด แปลว่าอาศัย อะนิสสิโต ไม่พึ่งพิง ไม่อาศัย ไม่ติดอยู่ไม่ยึดถืออะไร อะไรในโลก ก็วินัยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะ นัสสัง เห็นไหมมาจากตัวฐานบทตัวหลักนั่นเอง เพราะงั้นผู้พิจารณาภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำนั้นเป็นอย่างไรเล่า เห็นเวทนาในเวทนาเป็นประจำก็ชื่อว่าภิกษุ พระองค์ก็ต่อไปฐานที่สาม จากกาย เวทนา มาที่จิต ผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร ผู้พิจารณาเห็นจิตเป็นภายใน จิตเราคืออะไร จิตเราคือกระบวนการในการปรุงแต่งทั้งหลาย กระบวนการตั้งแต่รับรู้ จำได้ คิด ปรุงแต่ง มีทั้งเป็นกุศลและไม่เป็นกุศลหรือเป็นอภิญญากิจเฉยๆ ก็มี พระองค์ได้ทรงแยกไว้อย่างละเอียด คือ พิจารณาจิต พิจารณาจิตทั้ง 16 แบบ ซึ่งเราไม่ขอลงรายละเอียดในตอนนี้ แต่ให้เรารู้ฐานก่อนว่า จิตเราเรา

รู้ไหมว่า จิตเราเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่เราเข้าใจว่าจิตคือคิด จิตเราไม่ได้แค่คิด จิตเป็นรวมหมด เพราะจิตเป็นตัวหลักนะ ประกอบไปด้วยเจตสิกต่างๆ ไม่ว่าประกอบไปด้วยเจตสิก อันโน้นอันนี้ เรื่องดี เรื่องไม่ดี เรื่องเป็นกุศล ไม่เป็นกุศลก็แล้วแต่ เพราะฉะนั้นให้เรารู้ว่าจิตเราให้แค่เตือนตัวเองว่า ตอนนี้เราคิดอะไรอยู่ ให้เรารู้แค่เราคิดอะไรอยู่ ให้เรารู้คือเรากำลังเห็นจิตในจิตของเรานะ เมื่อไหร่ที่เราเห็นจิตในจิตเราอยู่เป็นประจำ เราเห็นจิตเป็นภายในแล้ว เราจะเข้าใจคนอื่นที่เห็นจิตภายนอกเหมือนกัน

ฉะนั้นเราเห็นจิตเป็นภายใน เห็นจิตเป็นภายนอก และเห็นจิตทั้งภายในและภายนอก เพราะมันต้องโยงเกี่ยวข้องกันใช่ไหมนึกออกไหม เพราะฉะนั้นเราเห็นจริง เรามีจิตเราเห็นจิตเป็นธรรมที่มันจะเกิดขึ้น และมันต้องเสื่อมสลายไหม ต้องเสื่อมสลายและต้องดับไป ดับ เพราะฉะนั้นเราต้องพิจารณาเห็นเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมไป เราเป็นผู้มีสติเข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้า ว่าจิตมีอยู่ จิตมีอยู่เพื่ออะไร เพื่อเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึก แล้วก็ต้องไม่ติดอยู่เหมือนเดิม ไม่ว่ากายเราก็ไม่ติดอยู่ ไม่ว่าเวทนา เราก็ไม่ติดอยู่ ไม่ว่าจิตเรา ก็ไม่ติดอยู่ ไม่ยึดถืออะไร อะไรในโลก ผู้ที่เห็นจิตอยู่ในจิตเป็นประจำอย่างนี้ ชื่อว่าภิกษุ

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ถึงจะถือว่าภิกษุ ผู้เห็นภัยของสังสารวัฏ แต่ถ้าไม่พิจารณาจะเรียกว่าภิกษุได้ไหม ก็ไม่สมควรเรียกว่าภิกษุ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำเป็นอย่างไรเล่า ย่อมพิจาณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเป็นภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเป็นภายนอก พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายเป็นทั้งภายในและภายนอก ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาที่ความเสื่อมไปใน

ธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมดาในความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมทั้งหลาย เห็นธรรมในธรรมคืออะไร ทุกอย่างเป็นธรรมหมด ทุกอย่างที่เราเห็นเราประสบก็เป็นธรรมหมด แต่ในธรรมก็มีรายละเอียดแยกย่อยลงไปใช่ไหมว่าเราบอกทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็เป็นธรรมตัวหนึ่ง เราเห็นธรรมตัวนี้ไหม เห็นรายละเอียดลงไปไหม ทุกข์คืออะไร ทุกข์มันเกิดจากอะไร ทางดับทุกข์มีไหม มันดับได้ใช่ไหม นี่เขาเรียกว่าเห็นธรรมในธรรม พระองค์ก็ให้พิจารณาไป ไม่ว่าจะมองขันธ์ 5 นิวรณ์ 5 หรืออะไรก็แล้วแต่ อายาตนะทั้งหลายแหล่ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

นี่คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แต่เราพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเพื่ออะไร ก็ย้อนกลับมาในหลักอีกเหมือนกัน เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ เพียงสักแต่ว่าเป็นที่ระลึก แล้วก็ไม่ติดอยู่ในธรรมทั้งหลาย ไม่ยึดติดอะไร อะไร ในโลก เพราะฉะนั้นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอย่างนี้ แลชื่อว่าภิกษุ สังเกตไหมพระองค์เน้นที่องค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมดคืออะไร มีความเพียร มีสัมปะชัญญะ มีสติ การครบ 3 องค์ประกอบ อย่างนี้แหละเราเรียกว่า เรากำลังวิปัสสนา แต่ถ้าเรามีแค่ความเพียรกับมีสติ แต่ขาดซึ่งปัญญาคือสัมปะชัญญะเห็นจริงเฉพาะหน้า อันมีองค์ประกอบ 4 ประการ นั้นคือ

มีวัตถุประสงค์ชัดเจน

ทำให้เกิดความสบายกาย สบายใจเฉพาะนะ

รู้บริบทโดยรอบ

และไม่หลงประเด็น (ถูกอวิชชาครอบงำ)

ถ้าเรามีแต่ความเพียร และสติ มันเป็นแค่สมถะ ไม่ใช่เป็นวิปัสสนา

สมถะเป็นไปเพื่ออะไร เป็นไปเพื่อเอาแค่จิตตั้งมั่น จิตสงบ แต่พอเราเติม สัมปะชัญญะ อีกตัวหนึ่งเหมือนกัน มันกลายเป็นการวิปัสสนานำไปสู่การรู้แจ้ง เพราะฉะนั้นพระองค์ก็บอกพวกเราว่าการพิจารณาในเรื่องของกาย เวทนา จิต ธรรม

ชื่อเรียกว่าสติปัฏฐาน ดูเหมือนแต่มีสติก็จบ แต่จริงๆ ไม่ใช่องค์ประกอบต้องประกอบด้วยมีความเพียรที่จะเผากิเลส เรียกว่าอาตาปี มีสติแล้วไม่พอ ต้องมีสัมปะชัญญะเสมอ เพราะฉะนั้นคำว่าสติปัฏฐาน องค์ธรรมไม่ใช่เฉพาะสติ แต่ทั้งอาตาปี สัมปะชันโน และสติมา และเป็นไปเพื่ออะไร วัตถุประสงค์เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เพราะฉะนั้นมันมีวัตถุประสงค์ มีเป้าหมายต้องใช้ปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องก็คือ มีสัมปะชาโน ไม่ใช่แค่สติระลึกได้เพราะสติเป็นองค์ธรรมที่นำไปสู่ความตั้งมั่น คือสมาธิ สติ เรามีสติยึดอยู่กับอะไรสักอย่างก็กลายเป็นสมาธิ แต่ไม่ได้ทำให้เห็นแจ้งอะไร

เพราะฉะนั้นวันนี้ สรุปว่า สติปัฏฐาน 4 นั้น พระองค์ก็บอกว่าเป็นทางสายเดียวที่ทำให้พระองค์ทรงรู้แจ้งและไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่าถูกต้องแล้ว มันมีอยู่จริง เป็นไปเพื่ออะไร เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศก และความร่ำไร รำพัน เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรม ทำให้แจ้งทางพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 พระองค์ก็สรุปออกมาอย่างนี้นะ เอกายะโน อะยัง มัคโค สัมมะทักขาโต เป็นทางเอกสายเดียวแห่งการพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นสติปัฏฐาน 4 เป็นเรื่องที่เราได้ยินได้ฟังบ่อยๆ พระองค์บอกว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้และสั่งสอนสาวกทั้งหลายนั้น มีมากมายหลายประการ แต่พระองค์ก็

บอกว่าเปรียบเหมือนใบไม้กำมือเดียว สิ่งที่รู้ทั้งหลายแหล่ สิ่งที่เป็นทางสายเอกก็คือสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นวันนี้ถ้าเรามีสติปัฏฐานรู้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม มันก็เปรียบเสมือนใบไม้กำมือเดียวที่นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ถ้าไม่นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ก็ถือว่าเป็นส่วนที่ไม่ใช่เป็นหลักที่จะนำมาพิจารณา

เพราะฉะนั้นวันนี้ สติปัฏฐาน 4 ที่ได้ยินว่ามีสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม เพราะฉะนั้นคำถามก็คือว่า เราจะต้องมีสติเมื่อไหร่ เอ่อ..มีตลอดเวลา ทำไมเราต้องมีสติตลอดเวลา และทุกขณะจิตของเรา เราต้องเข้าไปรู้กายไหม ต้องเข้าไปพิจารณาไหม เห็นกายในกายไหม เราต้องเข้าไปรู้เวทนาไหม เวทนามันเกิดอยู่ตลอดไหม มันเกิดตลอด ทำไมถึงบอกว่าเวทนามันเกิดอยู่ตลอดเวลา ทำไมเรื่องฐานกายมันเกิดอยู่ตลอด เพราะตอนนี้เรามีขันธ์ 5 คือเรามีอะไร มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูป คือกายนี้เนาะ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

มันคือจิตแล้วจิตทุกดวงที่เกิดขึ้นต้องประกอบด้วย เวทนาพร้อมกันเสมอ เพราะเวทนาเป็นเจตสิกที่เรียกว่า สัพพจิตตสาธารณะเจตสิก เกิดขึ้นพร้อมประกอบกับจิตทุกดวง เพราะฉะนั้นกายที่เราได้รับรู้อายตนะทั้งหมด ผ่านช่องทางกาย ทางระบบประสาทต่างๆ มันมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ตาเห็น ก็ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้นรับรส มีโผฏฐัพพะ มีแน่ๆ

เพราะฉะนั้นเราสามารถมีสติ สัมปชัญญะ อาตาปี เข้าไปรู้กายได้ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรเข้าไปดูเวทนาได้ตลอดเวลาเหมือนกัน เพราะจิตมันเกิดดับต่อเนื่อง

จิตเกิดดับต่อเนื่องจนกว่าจะเป็นอรหันต์ ซึ่งดับขันธ์ปรินิพพานแล้ว จิตจึงไม่เกิดอีก เพราะฉะนั้นจิตมันก็เลยมีอยู่ตลอด แล้วจิตทุกดวงจะมีเวทนาประกอบเสมอใช่ไหม ใช่ เพราะฉะนั้นเวทนามีอยู่ทุกขณะ เราเข้าไปดูเวทนาหรือไม่ ส่วนจิตเรามีแต่ความวุ่นวาย คิดโน้นคิดนี้ ก็แล้วแต่พระองค์แบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ เป็น 16 ประเภทของจิต เราเข้าไปรู้ไหมว่า

ตอนนี้จิตของเราเป็นไง ว่ามีความโลภ มีโลภะ หรือตอนนี้จิตเราไม่มีโลภะ จิตเรามีโทสะหรือจิตเราไม่มีโทสะ จิตตอนนี้มีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตตอนนี้เป็นอย่างไร จิตเรามีเมตตาหรือไม่ จิตเรากำลังตั้งมั่นหรือไม่ เหล่านี้ คือเราเข้าไปรู้ไหม ทุกขณะจิตว่าเรากำลังเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่ต้องไปจำอะไรเยอะ จำได้ไหมว่าตอนนี้จิตเรากำลังโลภหรือไม่โลภ โกรธหรือไม่โกรธ

รู้แค่นี้ก็เหลือเฟือ ไม่ต้องไปครบทั้ง 16 ก็ได้ ง่ายๆ ในชีวิตเราทุกวันนี้ เรารู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม รู้ธรรมคืออะไรก็คือรู้นิวรณ์ 5 รู้อายตนะ รู้นิวรณ์ 5 คืออะไร ก็รู้แค่ว่าตอนนี้เรากำลังอยากได้อะไรไหม หรือเรากำลังขัดเคือง พยาบาทอะไรไหม เรากำลังหดหู่ ซึมเศร้าหรือไม่ เรากำลังฟุ้งซ่าน รำคาญใจไหม หรือเรากำลังลังเลสงสัยในสิ่งที่ไม่ควรลังเลสงสัย นี่คือนิวรณ์ 5 เรารู้ไหมว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์ เรารู้สาเหตุของมันไหม เพราะมันคือตัณหา เรากำลังอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ที่เราเรียกว่าไปรู้ในธรรมคืออะไร รู้ในทุกข์ ในสมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ เรารู้ในนิโรธ เรารู้ในทางดับแห่งทุกข์นะ แล้วเรากำลังปฏิบัติตามมรรคเพื่อเป็นหนทางไปสู่นิโรธนั้นหรือไม่

เพราะฉะนั้นวันนี้ในชีวิตประจำวันของเราหนีไม่พ้นที่เราจะต้องปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ตลอดไม่ว่าจะเป็นฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต หรือฐานธรรม แต่วิธีการฝึกแต่ละอย่างมันละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น

เพราะฉะนั้นการฝึกเบื้องต้นให้เราสังเกต ฐานกายของเราก่อน ถ้าเมื่อไหร่เราต้องการสังเกตฐานกายนั้น ยังไม่ต้องไปสนใจในเรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรม ฝึกให้ชินกับเรื่องที่มันหยาบที่สุด คือตาเห็นอะไร เรามีมีสติสัมปะชัญญะเข้าไปรู้ไหมว่า

อ๋อ..เรากำลังเห็นรูป เรากำลังได้ยินเสียง เรามีสติเข้าไปรู้ไหม เรากำลังได้กลิ่น มีสติเข้าไปรู้ไหม เรากำลังรับรสอะไรเรารู้ไหม เรากำลังถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงอย่างไร เอาเข้าไปรู้ไหม เอาแค่นี้พอนะที่เขาเรียกว่าการฝึกสติปัฏฐาน 4 ในฐานกาย เอาแค่นี้ล่ะเราจะไม่มองอะไร โดยไม่ผ่านการอนุมัติจากสติ เราจะไม่ฟังอะไรโดยไม่ผ่านการอนุมัติจากสติ เพราะฉะนั้นเวลามองอะไรตั้งใจมอง ใช้ภาษาง่ายๆ ว่าเรากำลังตั้งใจมอง เรากำลังฟังอะไรให้ตั้งใจฟัง เรากำลังได้กลิ่นอะไรให้ตั้งใจ กำลังรับรสอะไรให้ตั้งใจ กำลังถูกต้องสัมผัสอะไรหรือจะเอื้อมมือมาถูกตัวเอง ถูกคนอื่น หรือถูกสิ่งของใดก็แล้วแต่ ต้องผ่านการอนุมัติจากสติเสมอ

นี่เขาเรียกว่ามีสติในกาย เพราะฉะนั้นเรื่องของเวทนา เรื่องของจิต เรื่องของธรรม เราค่อยขยับไป หลังจากที่เราชำนาญในเรื่องของกายแล้ว เพราะกายมันหยาบที่สุดนะ เวทนาก็ละเอียดขึ้น เรื่องจิตเราก็ขึ้น เรื่องของจิตของธรรมละเอียดขึ้นอีก

เพราะฉะนั้นวันนี้จงเชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ว่าเรื่องของสติปัฏฐาน 4 นี่มันคือทางแห่งการพ้นทุกข์จริงๆ เพราะสติปัฏฐาน

4 บริบูรณ์ ก็ทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ อวิชชา วิมุตติ บริบูรณ์ ทำให้หลุดพ้นอย่างแท้จริง

ก็ขอเจริญธรรมมายังทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมการฝึก มาปฏิบัติและได้ร่วมเดินตามหนทางที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแนะนำพวกเราไว้ อนุโมทนา



อินทรีย์ 5 พละ 5

สติ วิริยะ สมาธิ ศรัทธา ปัญญา

พินิจธรรม	นำสัทธา	มหากุศล
ผ่อนจิตดล	ผลปัญญา	พาสว่าง
เพียรพอหนัก	พักพอดี	สมาธิวาง
สติสร้าง	ทุกย่างค้ำ	ธรรมสมดุล

ก กวี

เจริญธรรมทุกท่าน แต่วันนี้ก็ได้มีคำถามจากผู้ปฏิบัติ ได้ถามว่า อยากจะปฏิบัติธรรมให้ถูกตรง มิหลงทางจะต้องทำอย่างไร เลยจะบอกว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าเราทำถูกตรงก็ไม่มีทางหลงทางอยู่แล้ว แต่หลายๆ ครั้งที่เราอาจจะเผลอ อาจจะหลง อาจจะขาดสติบ้างอะไรบ้าง เป็นไปเพราะว่าเราไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง และเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความสามารถสั่งสอนธรรมเป็นเลิศ เมื่อเราไม่ได้ฟังหลายๆ เรื่อง เราก็

ทึกทักไปเอง เราฟังจากผู้ที่เข้าใจไม่ถูกตรง หรือท่านพูดในบางบริบท แต่เรามาตีความมาปรับใช้กับทุกบริบท และจะเห็นว่าตั้งแต่พระพุทธองค์ ตรัสรู้ตราบจนปรินิพพาน พระองค์ตรัสไว้ตั้ง 84000 พระธรรมขันธ์ ตรัสไว้ตั้ง 84000 เรื่องราว ตรัสกับคนที่แตกต่าง ตรัสในเวลาที่แตกต่าง ตรัสในสถานที่ที่แตกต่าง ตรัสในวัตถุประสงค์ที่แตกต่าง

เพราะฉะนั้นถ้าวันนี้เราอยากปฏิบัติธรรมได้ถูกตรง ก็จงมุ่งปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งเราเรียกว่า ปริยัติ ปริยัติคือแบบอย่าง คือการถ่ายทอดของผู้ที่บรรลุแล้ว ผ่านมาแล้ว ซึ่งก็คือพระพุทธเจ้า ที่เหลือเรานำมาปฏิบัติ ที่พระองค์ให้ข้อคิดง่ายๆ ที่พระองค์มีในโพธิปักขิยธรรม 37 เราจะสังเกตว่าพระองค์พูดถึงอินทรีย์ 5 ข้อ พูดถึงพละ 5 ข้อ แต่เนื้อหากลายเป็นเรื่องเดียวกัน แสดงว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถึงพูดย้ำ 2 รอบ อินทรีย์ 5 ก็ประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

พอพูดถึงอินทรีย์ อินทรีย์คืออะไร อินทรีย์คือผู้เป็นใหญ่ ผู้ที่จะนำเพราะฉะนั้นอินทรีย์ 5 ความหมายก็คือองค์ธรรม 5 ข้อนี้ เป็นตัวเคลื่อนนำเราไปสู่เป้าหมาย นำเราไปสู่ความเจริญ นำเราไปสู่การบรรลุธรรม เพราะฉะนั้น สัทธาก็กลายเป็น สัทอินทรีย์ วิริยะก็กลายเป็น วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์ ก็เติมคำว่าอินทรีย์ต่อท้ายแล้วกัน แต่รากขององค์ธรรมก็คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แล้วพละ 5 ก็องค์ธรรมเดียวกันอีก

แต่พละคืออะไร พละคือกำลังที่ต้านสิ่งที่มันเป็นอกุศลที่มันจะเข้ามาเป็นตัวที่จะมีกำลังที่จะไปต่อต้านในสิ่งที่จะมาขัดขวางทางเจริญ ทางสู่เป้าหมาย แต่องค์ธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องมีศรัทธา วิริยะ

สติ สมาธิ ปัญญา ถ้าเราสังเกตุให้ดีจะเห็นว่าทั้ง อินทรีย์ 5 พละ 5 นั้นมาเริ่มที่ศรัทธา แต่อีกฝั่งก็คือปัญญา เพราะฉะนั้นต้องเป็นคู่ คู่ของศรัทธาและปัญญาต้องเสมอกัน ศรัทธามากไปขาดปัญญาก็คือขาดการคิด และพิจารณาก็คือการงมงาย แต่ถ้าปัญญามากไปขาดศรัทธาชีวิตก็เนิ่นช้า เพราะมัวแต่จะคิดกลั่นกรอง เองไม่น้อมใจที่จะเชื่ออะไร เพราะงั้นศรัทธาและปัญญาต้องเสมอกัน

ในอดีตเรามีตัวอย่างให้สังเกต เช่น พระโมคคัลลากับพระสารีบุตร อัครสาวกซ้ายขวา ทั้งสองท่านนี้เป็นที่ทราบกันดีว่า พระสารีบุตรีมีปัญญามากกว่าพระโมคคัลลานะ แต่หลังจากได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ทำไมพระโมคคัลลานะสามารถบรรลุพระอรหันตผลได้เร็วกว่าพระสารีบุตรถึง 1 เท่าตัว นั่นคือพระโมคคัลลานะ บรรลุพระอรหันตผลภายใน 7 วัน แต่พระสารีบุตรกว่าจะบรรลุ 14 วัน กว่าจะบรรลุ 14 วันก็เร็วแล้ว

แต่นี่เป็นตัวอย่างที่เปรียบเทียบให้เห็นว่าพระสารีบุตรผู้ทรงปัญญา พอเจริญปัญญาเยอะก็คิดเยอะ แต่ถ้าเมื่อไหร่มันบาลานกันมันสมดุลกัน สัทธากับปัญญามันสมดุลกันนั่นแหละ เราสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้อย่างเรียบง่าย แล้วอะไรจะจัดให้สมดุลระหว่างสัทธาและปัญญา ตัวนั้นก็คือตัวสติ อย่าลืมนะเรามีอยู่ 5 ตัวนะ เริ่มที่สัทธา วิริยะ สติ แล้วอีกฝั่งกลายเป็นสมาธิและปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวปรับสมดุลว่าควรสัทธาแค่ไหน ปัญญาแค่ไหน ถึงจะพอดีเหมาะสมกัน พออีกคู่หนึ่งคือวิริยะกับสมาธิ เพราะงั้นศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สัทธาสมดุลกับปัญญา วิริยะสมดุลกับสมาธิ วิริยะคืออะไร วิริยะคือความเพียร เพียรคืออะไร เวลาพูดถึงความเพียรให้

เรานึกถึงความเพียร 4 ประการเสมอ

1. คือความเพียรที่จะไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิดขึ้น
2. เพียรให้อกุศลที่มันเกิดอยู่แล้วมีอยู่แล้วให้มันหมดสิ้นไป
3. เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด มันได้เกิดมีขึ้น
4. เพียรให้กุศลที่มันเกิดมีแล้ว มันเจริญเต็มรอบขึ้นมา

นั่นเราเรียกว่าความเพียร ความเพียรคู่กับอะไร คู่กับสมาธิ ต้องให้สมดุลกัน สมดุลกันโดยสติเป็นตัวจัดการให้มันสมดุลกัน ระหว่างวิริยะกับสมาธิ ถ้าเราสังเกตดู วิริยะคือการลุยไปข้างหน้าใช่ไหม คือการมุ่งที่จะทำ ทำทั้ง 4 ประการที่ว่า ส่วนสมาธิเป็นตัวที่จะเบรก เป็นตัวที่นำไปสู่ความคลาย ความพัก ความที่มีจิตตั้งมั่นนี่คือสมาธิ วันนี้ถามว่าถ้าวิริยะมากไป เพียรโดยไม่พักเกิดอะไรขึ้น จะบรรลุไหม ในอดีตเรามีพระอรหันต์หลายพระองค์ เพียร เพียร แล้วไม่บรรลุ พระองค์บอกว่าต้องพอ ต้องหยุด ต้องผ่อน พระองค์ไปเปรียบเทียบกับสายพิณ ถ้ามันตึงเกินไปเป็นยังไง มันขาด ถ้ามันหย่อนเกินไปเป็นไง คือไม่มีวิริยะ แต่สมาธิเยอะเกิน หย่อนเกินไปก็ไม่บรรลุเช่นกัน มันถึงต้องสมดุลระหว่างวิริยะกับสมาธิ การเพียรและการพัก คำว่าสมาธิไม่ได้หมายถึงแค่พักอย่างเดียว แต่การที่มีใจตั้งมั่นอยู่กับเรื่องหนึ่ง มันกลายเป็นการได้พักอยู่แล้วในตัว

เพราะฉะนั้นหลายๆ คนติดสมาธิ เพราะอะไร เพราะมันสบาย มันคลาย แต่สมาธิอย่างเดียวไม่ได้เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นองค์ธรรมของสมาธิจริงๆ คืออะไร สมาธิจัดอยู่ในหมวดสมถะ องค์ธรรมประกอบด้วยสติกับวิริยะ เกิดสมาธิ เกิดสมาธิแล้วเพื่อตัดนิวรณ์ 5 เมื่อใดมีสติ มีวิริยะ นิวรณ์ 5 มันถูกตัดก็เกิดความตั้งมั่นในจิต เรามี

สมาธิความตั้งมั่นในจิตเพื่ออะไร เพื่อที่จะไปเจริญปัญญาให้เห็นแจ้งจริง เพราะช่วงนั้นควรจะไปเจริญปัญญาเนื่องจากอะไร เนื่องจากยังไม่มีนิวรณ์ 5 เข้ามาครอบคลุม นิวรณ์ 5 ได้แก่อะไร นิวรณ์ 5 เท่ากับเป็นตัวขวางทางเจริญทั้ง 5

1. กามฉันทะ ยึดติดในรูปเสียง กลิ่น โผฏฐัพพะ นี่คือกามฉันทะ

2. คือความพยาบาท ความขัดเคือง ความปรารถนาให้เขาล่มจม ให้เขาฉิบหายก็คือความพยาบาท นั่นคือนิวรณ์ที่ต้องตัด

3. ถีนะ ความหดหู่ ถีนะมิทธะ ความซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน อันนี้ก็เป็นตัวขวางทางเจริญ และตัดมันออกไป และยังมีเรื่องของอะไรอีก เรื่องของความฟุ้งซ่าน

4. อุทธัจจะ กุจจะ ความรำคาญใจ คิดไปได้เรื่อยๆ คิดอย่างนี้ที อย่างนั้นที ฟุ้งไปได้ทั้งวัน ฟุ้งไปดีบ้าง ฟุ้งไปไม่ดีบ้าง บางทีฟุ้งไปดีหรือไม่ดี ไม่ดีฟุ้งก็เป็นอกุศลแล้ว เป็นตัวขวางการเจริญ เป็นตัวนิวรณ์ที่ 4 และสุดท้าย

5. ความลังเลสงสัย เป็นนิวรณ์ตัวที่เราจะต้องตัดออกไป ลังเลสงสัยในอะไร ลังเลสงสัยในคุณแห่งพระพุทธ คุณแห่งพระธรรม คุณแห่งพระสงฆ์ และสงสัยในสิกขาบท คือคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ให้เราปฏิบัติ ลังเลสงสัยในอดีตหรือเหตุว่า อ๋อ..มันมีที่มาอย่างไรนะ ลังเลสงสัยในอนาคตหรือผลว่าถ้าฉันทำอย่างนี้แล้วจะเป็นอย่างไร ลังเลสงสัยในการส่งผลอดีตมาสู่อนาคตของเหตุและผล และอันสุดท้ายคือลังเลสงสัยในปัจจยการ คือวงรอบแห่งปฏิจจสมุทบาท ว่าแต่ละอย่างเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นอวิชชา เป็น

ปัจจัยให้เกิดสังขาร เกิดวิญญาณ เกิดนามรูป เกิดสฬายะตนะ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดชาติ เกิดโสกะปริเทวะทุกขโทรมนัส อุปายาส เกิดอวิชชาอีก จะวนอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นความลังเลสงสัยทั้งแปดนี้ต้องดับ ต้องตัดทิ้งนั่นคือการละนิวรณ์ทั้ง 5 เมื่อไรละนิวรณ์ทั้ง 5 จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ พร้อมที่จะไปเจริญปัญญาง่ายๆ เพราะไม่มีอะไรรบกวน

เพราะฉะนั้น เราจะเห็นว่าองค์ธรรมทั้ง 5 นี้ ไม่ว่าจะเป็นอินทรีย์ 5 หรือพละ 5 เป็นองค์ธรรมที่ต้องคอยเตือนตัวเราเองเสมอ ลองตรวจสอบดูซิบทว่านี้ เวลานี้เราอยู่สถานะที่สมดุลไหม อยู่ในสถานะเหมาะสมไหม คือมีสัทธาที่เหมาะสมไหม วีริยะที่เพียงพอไหม คือมีสติชัดเจนไหม มีสมาธิที่ตั้งมั่นดีไหม และก็มีปัญญาที่ถูกตรงหรือไม่ เพราะฉะนั้น ศรัทธา วีริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นทั้งสิ่งที่จะนำเราไปสู่เป้าหมาย สิ่งที่จะนำเราไปสู่ความเจริญ ไพบูลย์ และเป็นทั้งพละ เป็นตัวกำลังที่ป้องกันไม่ให้ใครมาทำลาย ทำให้เราไม่สามารถไปถึงจุดที่มุ่งหมายได้

เพราะฉะนั้นฝากผู้ปฏิบัติพวกเราทุกๆ ท่านว่าให้หมั่นระลึกเสมอ วันนี้ธรรมะของพระองค์เป็นธรรมะที่ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เปิดของที่คว่ำหงายขึ้นให้เราได้เห็นชัดแจ้ง ตัดส่วนขี้ริ้วทิ้งไปหมดแล้ว เพราะงั้นวันนี้ถ้าอยากปฏิบัติธรรมให้ถูกตรง หมั่นศึกษาถ้อยคำแห่งพระพุทธองค์ที่เราเรียกว่าปริยัติ และทุกวันนี้พระองค์ไม่อยู่แล้วจะทำอย่างไร คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ก็ถูกบันทึกถูกถ่ายทอดมา ผ่านการสังคายนาตั้งแต่ครั้งที่ 1, 2, 3, มาจนถึงปัจจุบัน

บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ในประเทศไทยเราก็มีหลายฉบับที่

พิมพ์แต่ปัจจุบัน ที่เราใช้กันอยู่ก็ ถ้า 45 เล่มก็เป็นฉบับของมหาจุฬา พิมพ์ และอีก 9 เล่มเป็นของมหามงกุฎพิมพ์ ซึ่งทั้งสององค์กรเป็นองค์กรที่ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เป็นองค์กรที่สืบทอดพระพุทธศาสนาของเรา เพราะฉะนั้นวันนี้นี่เราจะมีสัทธาเพียงใด จงเติมปัญญา จะมีความเพียรเพียงใด ก็จงหมั่นพัก จะมีสติเพียงใด ก็ได้สติเข้าไปปรับสมดุลระหว่างสัทธาและปัญญา มีสติเข้าไปปรับสมดุลระหว่างวิริยะความเพียรกับสมาธิ ความพักให้มันสมดุล รู้เพียร รู้พัก รู้รักสัทธา รู้ปัญญา แจ่มแจ้ง นั่นคือเรื่องของอินทรีย์ 5 และพละ 5

สุดท้ายก็อยากให้หมั่นศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์ให้ถูกตรงแล้วนำมาปฏิบัติเพื่อขัดเกลา กาย วาจา เราอันไปสู่ทางเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปตามที่แต่ละคนประสงค์

เจริญธรรมสำนึกดี แก่ทุกๆ ท่าน



สติ - สมาธิ - ปัญญา

เจริญธรรมทุกท่าน เรามักจะได้ยินคำว่าสติ-สมาธิ สติ-ปัญญา และก็ไตรลักษณ์ ถ้าถามว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร ก็จะขอยกบทกลอนบทหนึ่งขึ้นเป็นข้อเตือนคิดสะกิดให้เราได้เข้าไปสู่ธรรมเหล่านี้

สติ ระลึกได้ ตรึงสิ่งใด ไว้จดจ่อ
สมาธิ ตั้งมั่นพอ ตัดสิ่งล่อ นิวรณ์ดับ
ปัญญา พิจารณาดู เห็นแจ้งอยู่ รู้ล่วงลับ
ไตรลักษณ์ เกิดสลับ สดับเน้น เห็นอนัตตา

ก กวี

สติโดยส่วนใหญ่เราก็จะค่อนข้างคุ้นเคย และเราก็ได้ยินเยอะ ซึ่งโดยเรามักจะเอาสติไปรวมกับคำว่า สัมปะชัญญะ เพราะฉะนั้น บางที่เราพูดสติ ระลึกได้ เรามักนึกถึงสัมปชัญญะด้วย คือรู้ตัวด้วย หลายคนพอว่าสติเราก็จะเข้าใจว่า อ่อ..คือความรู้ตัว จริงๆ ความรู้ตัวคือสัมปชัญญะ แต่สติคือการระลึกได้ แต่สติและสัมปชัญญะนั้นเป็นธรรมอันคู่กัน เวลาที่พระองค์ตรัสว่าไม่ว่าเราจะรู้ธรรมใด เราจะปฏิบัติธรรมใด ธรรมอันมีอุปการคุณมาก คำว่าธรรมที่มีอุปการะ

มากหมายถึงอะไร เป็นธรรมที่มีการเกื้อกูลกับธรรมอันเดิมทั้งสิ้น ถ้าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เราแยกออกมาเป็นสององค์ก็คือ สติ หนึ่ง สัมปชัญญะ หนึ่ง สติ แปลว่า ความระลึกได้ สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว ทีนี้สติมีคำแปลว่าอย่างไร สติแปลว่าระลึกได้ แปลว่าตรึงเอาไว้ แปลว่าทำให้ปรากฏ ทำให้มีขึ้น เพราะฉะนั้นคำว่ามีสติในบาลีนั้นในหลายๆ พระสูตรก็แปลถ้อยคำเหล่านี้

บางพระสูตรก็แปลว่า ปรากฏ แปลว่าตรึงไว้ เพราะฉะนั้นสติคือการที่เราตรึงไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามที่เราจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การที่เราทำให้สิ่งนั้นปรากฏ เช่นเรามีสติอยู่กับลมหายใจ หมายถึงเราระลึกอยู่ว่าเราจะระลึกถึงลมหายใจ นี่คือความหมายของสติ ทำให้ลมหายใจมันปรากฏในจิตเราขึ้นมา เพราะฉะนั้นสติ เป็นองค์ธรรมที่นำไปสู่สมาธิ เพราะฉะนั้นสติระลึกได้ ตรึงสิ่งใด ไว้จดจ่อ สมาธิตั้งมั่นพอ ตัดสิ่งล่อ นิวรณ์ดับ

ทำไมบอกว่าสตินำไปสู่ สมาธิ เวลาที่เรามีสติจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เมื่อเราทำไปเรื่อยๆ มีสติอยู่กับสิ่งนั้นเรื่อยๆ จะทำให้เกิดสมาธิ ความตั้งมั่นกับลมหายใจนั้นเอง ทำไมเราถึงต้องมีสมาธิ ต้องมีความตั้งมั่น วัตถุประสงค์ของสมาธิ วัตถุประสงค์หลักคือเพื่อให้เราได้ตัดนิวรณ์ทั้งห้า เรามีสติเข้าไป เราตัดนิวรณ์ 5 จนเกิดความตั้งมั่นไม่ไปวอกแวก ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอันที่ขวางการเจริญของจิตทั้งหลาย ตัวที่ขวางทางเดินของจิตเราเรียกว่า นิวรณ์ นิวรณ์ทั้ง 5 เมื่อตัวเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอ เกิดตั้งมั่น นิวรณ์ 5 มันดับโดยปริยายอยู่แล้ว นิวรณ์ 5 ได้แก่อะไร หลายๆ ครั้งเราก็ได้พูดคุยแล้วตั้งแต่

1. กามฉันทะ การพอใจในรูป การติดในเสียงเพราะ ในรสอร่อยๆ ในกลิ่นอันหอมๆ ในสัมผัสเย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึง ที่เราพึงพอใจ นี่เขาเรียกว่าการมีกามฉันทะขึ้นมา ติดในกามฉันทะ

2. เกิดในพยาบาท ความขัดเคืองใจ ความอยากให้เขาได้ทุกข์ ความที่ไม่พึงพอใจต่างๆ ทั้งหลาย นี่เขาเรียกว่าติดในพยาบาท เพราะงั้นก็เป็นนิวรณ์ตัวหนึ่งที่ควรจะต้องดับมัน ดังนั้นนอกจากดับกามฉันทะ ดับพยาบาท ควรต้องดับอะไรอีก นิวรณ์ตัวที่ 3 คือ

3. ถิ่นมิทธะ ความหดหู่ มิทธะความง่วง ซึมเซา เหงา ตัวนี้ก็เป็นตัวที่ต้องดับไป เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติระลึกได้ จึงเกิดความตั้งมั่น อันนี้ต้องดับไปแน่ๆ ไม่ว่าจะเป็นกามฉันทะ ไม่ว่าจะเป็นพยาบาท หรือในตัวหดหู่ ซึมเซา

4. ตัวที่สามารถตัดไปได้ คือ ฟุ้งซ่าน และความรำคาญ อุทธัจ อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจมันก็จะดับไปได้ และสุดท้ายถ้าเรามีสติ มีสมาธิตั้งมั่น ความลังเลสงสัยต่างๆ วิจิกิจฉา ก็ดับไปได้เช่นกัน

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

เพราะฉะนั้นสติระลึกได้ ตรึงสิ่งใด ไว้จดจ่อ จึงเกิดเป็นอะไร เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นพอตัดสิ่งล่อนิวรณ์ดับ ทำไมเราต้องมีความตั้งมั่น เรามีความตั้งมั่นเพื่ออะไร เพื่อเราตัดนิวรณ์ทั้งหลาย จิตเราก็จะไม่มีอะไรมารบกวน ก็สามารถไปเจริญปัญญาต่อได้ เพราะฉะนั้นสติมาสมาธิก็นำไปสู่การเจริญปัญญาเช่นกัน สามารถที่จะไปพิจารณาปัญญาก็จะกลายเป็นปัญญา พิจารณาเห็นแจ้งอยู่รู้ล่วงลับ เราเจริญปัญญาเพื่ออะไร เจริญปัญญาเพื่อให้แจ้ง แจ้งในอะไรที่เรามักจะเรียกว่า

ออ...นั่นระดับสมถะ ภาวนานะ ก็คือเดินไปจนเกิดสมาธิ คือมีทั้งวิริยะ มีทั้งสติ และถ้าเราเติมปัญญาเข้าไป พิจารณาอะไร พิจารณาให้เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย และดับไปใช่หรือไม่ ปัญญาพิจารณาดู เห็นแจ้งอยู่ รู้ล่วงลับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายและดับไปทั้งสิ้น แต่ถามว่าถ้าเราแค่นี้ เราดูแค่นี้เราก็แค่เห็นอนิจจังอนิจตาภาวะที่แสดงออกถึงความไม่เที่ยง ไม่พอ คำว่าวิปัสสนาถึงที่สุดแล้วต้องไปให้สุดที่ไตรลักษณ์ตัวสุดท้าย

ไตรลักษณ์ก็คือลักษณะ 3 ประการ หรือเราเรียกว่าสามัญลักษณะ สามัญมาจากคำว่าสมาน เสมอเหมือนกัน สามัญลักษณะของไตรลักษณ์นั้นคือ ลักษณะที่เกิดหรือปรากฏแก่สัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอภาคกัน นั่นคือเกิดอะไร เกิดอนิจจัง เรามองเห็นไหม เราเจริญปัญญาไปจนถึงอนิจจังไหม อนิจจังคืออะไร เป็นภาวะที่มันเกิดดับเห็นภาวะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสุดท้ายต้องดับไป เห็นทุกขังไหมเราเห็นภาวะที่เป็นแบบนี้ไหม มันเลยถูกบีบคั้นให้ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ที่เราเรียกว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นไตรลักษณ์เกิดสลับสดับเน้นจนเห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง จนทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ไม่พอ เราต้องเห็นไปจนถึงอนัตตา

คำว่าอนัตตาเราก็เรียกกันง่ายๆ ว่าไม่มีตัวตน แต่ถ้าเราจะแปลตามบาลีจริงๆ ตามศัพท์มคตจริงๆ อัตตา แปลว่า ความมีตัวตน นิรดา แปลว่า ความไม่มีตัวตน แต่อนัตตามันยิ่งไปกว่านั้นอีก คือเราไม่ได้ไปอยู่กับการมีตัวตนหรือไม่มีตัวตน แต่อนัตตาคือภาวะที่ใครก็ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนไม่มี ของเขาไม่มีของเรา ของเขา ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น

การเข้าถึงไตรลักษณ์หรือที่เราจะเรียกว่าการเจริญภาวนา วิปัสสนาให้แจ้งนี่ ต้องแจ้งไปถึงระดับอนัตตา คือชัดเจนว่าไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีใดๆ ทั้งสิ้น ทุกสิ่งเป็นตามเหตุและปัจจัย หรือเป็นปัจจยาการ หรือเป็นไปตามสิ่งที่พระองค์ได้ตรัสรู้ก็คือ ปฏิจสมุทปาท อิทัปปัตยตาปฏิจสมุทปาท นั่นเอง เพราะฉะนั้นวันนี้เราเริ่มจากสติก็จริงทำให้เกิดสมาธิ สติ ดึงไปสู่การจดจ่อกับการพิจารณาโดยใช้ปัญญาทำให้แจ้งซึ่งไตรลักษณ์และตระหนักชัดในอนัตตา เพราะฉะนั้นก็ฝากพวกเราทุกคนให้ตระหนักว่าสติเป็นสิ่งจำเป็น สมาธิเป็นสิ่งที่พึงทำให้เกิดไหม พึงทำให้เกิด ปัญญาล่ะ เราจะหยุดอยู่แค่สมาธิหยุดอยู่แค่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งมั่นแล้วตัดนิวรณ์ได้แล้ว จงยกระดับมาพิจารณาปัญญา ปัญญาไหน ปัญญาตั้งแต่ระดับเบื้องต้นจนไปถึงปัญญาในระดับที่ไปสู่ความหลุดพ้น งั้นปัญญาเดินไปสู่ไตรลักษณ์ให้ได้ และเดินทางถึงความเป็นอนัตตา ก็ฝากไว้ว่า

สติ ระลึกได้ ตรึงสิ่งใด ไว้จดจ่อ
สมาธิ ตั้งมั่นพอ ตัดสิ่งล่อ นิวรณ์ดับ
ปัญญา พิจารณาดู เห็นแจ้งอยู่ รู้ล่วงลับ
ไตรลักษณ์ เกิดสลับ สดับเน้น เห็นอนัตตา

ก กวี

ก็เจริญธรรมกับพวกเราทุกคน นำความคิด นำคำสอน ที่พระองค์ได้ทรงตรัสไว้ดีแล้วได้ปฏิบัติ เท่ากับเรากำลังนำสิ่งดีสู่ชีวิตทุกๆ ท่าน อนุโมทนา



อุปกิเลส ข้อ ๑๕ มะโท (ความเมาหลง)

ไม่เมาหลง คงยังเห็น เป็นหนุ่มสาว
ไม่หลงพราว คราวแข็งแรง แกร่งประเสริฐ
ไม่หลงคิด ชีวิตราว ยืนยาวเลิศ
เห็นความจริง สิ่งเกิด...ดับ ลาลับไป
ไม่ประมาท พลาดเวลา มาแล้วจาก
พบแล้วพราก หากจะยั้ง รั้งไฉน
เพียงผ่านจร พึงสังวร ก่อนคลาไกล
รู้สัจจะ ละวางได้ ใสสุขงาม

ก กวี

เจริญธรรมบุคคลผู้ไม่ประมาท และไม่เมาหลงทุกๆ ท่าน เราคงเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับประวัติพระพุทธองค์ก่อนที่ทรงออกบวช วันหนึ่งพระองค์ก็เสด็จประพาสอุทยาน แต่ระหว่างทางก็ได้พบเห็นคนแก่ ปกตินี่พระราชบิดาของพระองค์ ได้กำกับจัดการในเมืองเพื่อให้พระองค์ไม่ได้ประสบพบเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย คนป่วย ไม่ได้ให้

เห็นเลย เพื่อให้พระองค์ได้เห็นแต่สิ่งดีๆ งามๆ สวยงามๆ เห็นหนุ่มสาว เห็นคนแข็งแรง เห็นคนเกิด ในการประพาสอุทยานครั้งนี้ ก็มีคนแก่หลุดลอดเข้ามาให้พระองค์ได้เห็น พระองค์ก็สงสัยว่า

เอ๊ะ คนนี่เขาเป็นอะไร ทำไมเขาเดินก็ดูไม่มั่นคง ผมเผ้าก็ขาวโพลน หลังก็ค่อม ก็เลยถามนายฉันนะว่า คนนี้เขาเป็นอะไร ทำไมเขามีท่าท่างอย่างนี้ นายฉันนะก็บอกว่าเขาไม่ได้เป็นอะไร แต่เขาเป็นคนแก่พระเจ้าข้า พระองค์ก็ยิ่งข้องใจใหญ่ว่า คนแก่รึ แล้วเราจะต้องแก่ไหม นายฉันนะทูลว่า ใครๆ ก็ต้องแก่พระเจ้าข้า พระองค์ก็เลยกลับสู่พระราชวังไม่ไปแล้วอุทยาน รู้สึกว่าเอ้อหนอคนแก่ แล้วอีกหน่อยเราก็ต้องแก่ ใครๆ ก็ต้องแก่ แล้วจะทำอย่างไรให้พ้นจากความแก่ละ

อีกวันหนึ่งเสด็จประพาสอุทยานอีก วันนี้เจอคนเจ็บ ร้องทุรนทุรายเช่นเดียวกัน ก็ถามนายฉันนะว่าเขาเป็นอะไร นายฉันนะก็ทูลตอบว่า เขาเจ็บป่วยพระเจ้าข้า พระองค์อยู่ในเวียงวังไม่เคยได้เห็นคนเจ็บคนป่วย เพราะพระราชบิดากำกับไว้ไม่ให้ได้เห็น พระองค์ก็ถามนายฉันนะว่า แล้วเราละจะต้องเจ็บไหม จะต้องป่วยไหม นายฉันนะก็ตอบว่า ใครๆ ก็ต้องเจ็บต้องป่วยทั้งนั้นพระเจ้าข้า พระองค์ก็เจอเรื่องอย่างนี้ ก็เลยไม่อยากเสด็จประพาสอุทยาน ก็เลยเสด็จกลับ

อีกวันหนึ่งก็เสด็จไปอุทยานอีกเช่นกัน ระหว่างทางก็เจอคนร้องไห้เนื่องจากมีคนๆ หนึ่งตายจากไป ญาติพี่น้องก็ ร้องไห้ ก็ถามนายฉันนะว่าเขาเป็นอะไร ใครๆ เขาจึงร้องไห้กันละ นายฉันนะก็บอกว่าเขาตายพระเจ้าข้า พระองค์ก็เลยถามนายฉันนะว่า เขาตายคืออะไรตาย นายฉันนะก็ตอบว่า ถึงวันหนึ่งร่างกายเขา จิตใจเขาวิญญาณเขาแยกจากกันแล้ว ก็ต้องไปแล้ว ไม่ได้อยู่กับญาติพี่น้อง

แล้ว แล้วก็ไม่สามารถกลับมาอีก พระองค์อุทานว่า โอ้! แล้วเราล่ะเราจะต้องตายไหม นายฉันนะก็ตอบว่า ใครๆ ก็ต้องตายพระเจ้าข้า พระองค์เสด็จประพาส 3 วัน เจอคนแก่ เจอคนเจ็บ เจอคนตาย พระองค์ก็ได้บรรเทาความเมาหลงใน 3 เรื่อง ได้เห็นคนแก่ พระองค์ก็ได้บรรเทาความเมาหลงในร่างกายที่ทรุดโทรมด้วยความชราว่ามันมีอยู่ทุกวันๆ แต่มาเมาสำคัญผิดว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ นี่แหละยังหลงประมาทไป

อีกวันหนึ่งเจอคนเจ็บ คนป่วย พระองค์เองก็ได้บรรเทาความเมาหลงในร่างกายที่ป่วยไข้อยู่เป็นนิจ ยังต้องกินยา คือข้าวน้ำทุกเช้าค่ำ แต่ยังมาสำคัญว่าแข็งแรงไม่มีโรคเป็นสุขสบาย ก็ยังเมาหลงประมาทไปอยู่นั่นเอง อีกวันหนึ่งที่พระองค์ได้พบเห็นคนตาย พระองค์เองก็ได้บรรเทาความเมาหลงในชีวิตว่ามันเป็นของไม่เที่ยงนะ มันอาจจะดับไปดังประทีปที่จุดไว้กลางแจ้ง แต่ก็ยังมาสำคัญว่า ยังไม่ตายนะยังมีชีวิตอยู่นะ เมาหลงประมาทไป ซึ่งความเมาหลงทั้ง 3 ข้อนี้ก็ได้มารวมอยู่ในคำสอนของพระองค์ ต่อมาที่เราเรียกว่า อุปกิเลส ข้อ 16 แต่ความเมาหลงทั้ง 3 ที่พระองค์ได้บรรเทาความเมาหลงไปแล้วนี่อยู่ในอุปกิเลส ข้อ 15 คือมะโท ความเมาหลงนั่นเอง เราจะเห็นได้ว่า เราเองก็ได้เจอคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เป็นปกติมากเลย แล้วเราได้ระลึก ได้บรรเทาความเมาหลงดังที่พระองค์ได้ทรงบรรเทาความเมาหลง และได้พยายามสั่งสอนเราหรือไม่ วันนี้ขอยกบทกลอนบทหนึ่ง เกี่ยวกับเรื่องนี้

ไม่เมาหลง　　คงยังเห็น　　เป็นหนุ่มสาว
ไม่หลงพราว　　คราวแข็งแรง　　แกร่งประเสริฐ

ไม่หลงคิด	ชีวิตราว	ยืนยาวเลิศ
เห็นความจริง	สิ่งเกิด...ดับ	ลาลับไป
ไม่ประมาท	พลาดเวลา	มาแล้วจาก
พบแล้วพราก	หากจะยั้ง	รั้งไฉน
เพียงผ่านจร	พึงสังวร	ก่อนคลาไกล
รู้สัจจะ	ละวางได้	ใสสุขงาม

ช่วงท้ายของกลอนบทนี้ ก็พูดถึงความไม่ประมาท ก็คือปะมาโท ในอุปกิเลสข้อ 16 นั่นเอง เพราะฉะนั้นบทกลอนนี้ก็พูดถึงทั้งอุปกิเลสข้อ 15 และอุปกิเลสข้อ 16 เราลองมาดูชีวิตเราทุกคนเป็นจริงดังนี้ไหม เป็นจริงไหมว่า เราเองไม่ได้เป็นหนุ่มสาวแล้ว ตั้งแต่เกิดมาเซลล์ทุกเซลล์กำเนิดในเบื้องต้น เกิดขึ้นอุปัชชะ ระหว่างที่ดำรงคงอยู่สืบต่อสันตตินั้น ก็มีความชราหรือภาษาบาลีว่า ชะระตา คือความเสื่อมไป ชราไปอยู่ตลอดเวลา และถึงที่สุดก็อนิจจังก็ดับไป

เพราะฉะนั้นในร่างกายเราประกอบไปด้วยความย่อยๆ ที่เรียกว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสีกลิ่นรสโอชาต่างๆ ไม่เราจะมองในแง่ทางธรรมหรือทางโลกปัจจุบัน วิทยาการสมัยใหม่ก็บอกว่าเซลล์ทุกเซลล์ประกอบเป็นร่างกายเรานี้ มันก็มีอายุที่จำกัด ยกตัวอย่างเช่นเซลล์ผิวหนังเรามีอายุประมาณแค่ 28 วัน มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายแล้วก็ดับไปวงรอบหนึ่งมันเวียนเกิดขึ้น เวียนตายๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่เสื่อมสลายในที่สุด หนีไปไม่พ้นหรือเซลล์ส่วนที่เป็นเม็ดเลือดของเรา ก็เหมือนกันไม่ได้อยู่ยั่งยืนมาตลอด

ตอนนี้เราอาจอายุ 20-30-40-50-60 ปี เม็ดเลือดมันไม่ได้มีอายุมา 20-30-40-50-60 เหมือนอายุเรานะ แต่เม็ดเลือดมันเองก็

เกิดขึ้นในเบื้องตน สันตติ สืบต่อ ชะราตา เสื่อมสลาย อนิจจังดับไป ในเวลาประมาณ 120 วัน เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่าไม่ว่าจะเป็นเซลล์ผิวหนังก็ดี ก็มีเวลาจำกัดแค่ 20 วัน เซลล์เม็ดเลือดเราก็ดี ก็มีเวลาจำกัดแค่ 120 วัน เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเราทุกส่วนก็เป็นดังนี้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไปๆ มันชราในตัวมันเองตลอด แต่เรามาหลงว่าเป็นหนุ่มสาวอยู่หรือ นี่แหละพระองค์จึงบอกว่า อย่าเมาหลงกันอยู่ แต่พระองค์ได้บรรเทาความเมาหลง ตั้งแต่ได้พบคนแก่ เราละจะเริ่มบรรเทาความเมาหลงว่ายังเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้หรือไม่ จงพิจารณาความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปในทุกส่วนย่อยในร่างกายของเรา ตั้งแต่เริ่มเกิดก็เริ่มแก่เริ่มชรา ความเมาหลงในเรื่องที่ 2 ที่พระองค์ได้พบคนป่วยเชื่อว่าพวกเราหลายๆ คน ยอมรับว่าตนเองป่วย แต่อีกหลายๆ คนก็ยังเมาหลงว่ายังแข็งแรง คิดว่าตนเองไม่มีโรค ยังสุขสบายอยู่ ยังเมาหลงประมาท พระองค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า ร่างกายป่วยไข้อยู่เป็นนิจ จึงต้องกินยา ยาคืออะไร คือกินข้าวกินน้ำทุกเช้าค่ำ เราลองดูซิไม่กินข้าวไม่กินน้ำ เราจะเห็นว่าความป่วยของร่างกายเกิดขึ้นชัดเจนมาก

เพราะฉะนั้นทุกวันนี้ที่เราต้องกินข้าวกินน้ำเหมือนกับกินยาเพื่อรักษาความป่วยไข้ที่เป็นอยู่ตลอดเวลาเป็นอยู่ทุกวัน ทางการแพทย์สมัยนี้ ก็ยอมรับแล้วว่าให้เรากินอาหารเป็นยา แต่หลายๆ คน ยังมัวกินยาเป็นอาหารอยู่เลย มีอะไรขึ้นมานิดก็ต้องไปซื้อยาไปหาหมอเพื่อเอายามากิน เพื่อเอาเคมีมากิน เอาสารปรุงแต่งที่อาจจะมีเอฟเฟกที่มีผลกระทบต่อร่างกายมากินเข้าไป เราลองปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่ซิต่อไปนี้เราจะกินข้าวกินน้ำเป็นยารักษาโรค ซึ่งป่วยไข้อยู่ทุกวัน เราจะไม่หลงคิดว่าเรายังแข็งแรงอยู่นะ ไม่ว่าอายุเท่าไรตั้งแต่เกิดจนตาย

เราก็ยังป่วยไข้อยู่ตลอดเวลา จึงต้องกินข้าวกินน้ำทุกเช้าค่ำ เพราะฉะนั้นเราจะบอกว่ากินข้าวกินน้ำเป็นยา กินอาหารเป็นยา ดังนั้นเราจึงต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้พิจารณาว่าสิ่งที่เราจะกินนั้น กินเข้าไปเป็นประโยชน์ต่อร่างกายไหม กินเข้าไปเพื่อบำรุงร่างกายให้พ้นจากความเจ็บป่วยไหม กินไปเพื่อให้ร่างกายแข็งไหม หรือสิ่งที่เราจะกินเข้าไปนั้น ยิ่งไปทำให้ร่างกายเราทรุดโทรม ป่วยไข้ยิ่งขึ้น เจ็บป่วยยิ่งขึ้น โรคต่างๆ เดี๋ยวนี้ ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคแล้ว สมัยก่อนเราจะป่วยเฉพาะเชื้อโรค แล้วก็ต้องหายาปฏิชีวะมากิน มากำจัดเชื้อโรค ฆ่าเชื้อโรค

จะสังเกตไหมว่าเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ ความดัน ตับไต หรือร้ายแรงไปถึงมะเร็ง ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคเลย ไม่มีเชื้อโรคเบาหวาน ไม่มีเชื้อโรคหัวใจ ไม่มีเชื้อโรคความดัน ไม่มีเชื้อโรคตับ โรคไต หรือเชื้อโรคมะเร็ง

สิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดจากเราดูแลร่างกายไม่เหมาะสม ดูแลร่างกายได้ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายที่จะเป็นไป ซึ่งโดยส่วนใหญ่เราไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารการกินหลัก เบาหวานเกิดเพราะเรากินไม่ดีใช่ไหม หัวใจก็เกิดจากเรากินไม่ดีใช่ไหม ความดันก็เกิดจากเรากินไม่ดีใช่ไหม ตับไตก็เกิดเพราะเรากินไม่ดีใช่ไหม รวมทั้งมะเร็งโดยส่วนใหญ่เพราะเรากินไม่ดี

เราระมัดระวังหรือไม่ เราต้องดื่มน้ำวันละเท่าไร เราถูกสอนกันมาว่าต้องดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว คำถามที่ถามย้อนกลับไปว่าแก้วขนาดไหน หลายคนก็ยังตอบไม่ได้ 8 แก้ว โดยวัตถุประสงค์เดิมแก้วละ 250 cc. 8 แก้ว อย่างน้อย 2 ลิตร แต่เมื่อประมาณ 7-8 ปีที่ผ่าน

มา WHO. องค์การอนามัยโลกบอกว่า บุคคลควรดื่มน้ำวันละ 3 ลิตร เนื่องจากอะไร คำว่าน้ำนี่หมายถึงน้ำที่สะอาด ไม่ใช่น้ำสี น้ำชา น้ำกาแฟนะ ทำไมต้องดื่มให้ได้วันละ 3 ลิตร เพราะอะไร ก็เพราะว่ามลภาวะต่างๆ มันเยอะแยะมากมายขึ้น

เพราะฉะนั้น น้ำนี้จะเป็นตัวขับของเสียออกจากร่างกาย ขับอย่างไร ขับออกจากทางปัสสาวะ ขับออกจากการถ่ายหนักถ่ายเบา เมื่อไรที่น้ำเข้าไปไม่เพียงพอ ร่างกายไม่สามารถขับถ่ายได้ตามปกติ การจะนำของเสียออกจากร่างกายก็ทำได้ยาก และอีกประเด็นหนึ่ง น้ำเข้าไปในร่างกายทำให้เลือดเราไม่หนืดไม่ข้นเกินไป ทำให้เลือดเราไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง เพราะฉะนั้น เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง เลือดไม่ได้ไปแต่เลือด แต่นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของทุกเซลล์ จนถึงเซลล์ที่อยู่ไกลจากหัวใจที่สุดและก็เซลล์ย่อยๆ เห็นไหมเรามีเส้นเลือดฝอย เพราะฉะนั้นวันนี้แค่ดื่มน้ำก็เป็นเรื่องใหญ่แล้วนะ เรากินน้ำเพื่อเป็นยารักษาโรค วิทยาการเดี๋ยวนี้เริ่มยอมรับ แต่พระองค์ตรัสมา 2000 กว่าปีแล้ว อาหารละเรากินเพื่อเป็นยารักษาโรค เพราะนั้นเราจะกินไปเพื่อทำลายร่างกายให้ทรุดโทรม แสดงว่าผิดวัตถุประสงค์ของอาหารแล้วนะ

เพราะฉะนั้นเรากินอาหารต้องกินอาหาร 5 หมู่ ซึ่งเรารู้อยู่แล้ว กินอะไร? เราต้องกินวิตามิน เกลือแร่ กินคาร์โบไฮเดรท กินไขมันใช่หรือไม่ใช่ เพราะฉะนั้นวันนี้เราต้องกินเกลือแร่ได้มาจากไหน ได้มาจากผลไม้ จากผัก กินวิตามินก็ได้จากผลไม้จากผักที่ปราศจากสารพิษนะ เราได้คาร์โบไฮเดรทจากไหน จากกลุ่มแป้งต่างๆ เราได้ไขมัน

จากไหนเยอะแยะมากมาย เราได้โปรตีนจากไหน โปรตีนคนชอบหลงนึกว่าต้องมาจากเนื้อสัตว์ ร่างกายสรีระของคนเรา ไม่ได้ถูกออกแบบมาตามธรรมชาติให้บริโภคเนื้อสัตว์เลย เช่น ลำไส้เราที่ยาว ยาวมากกว่าร่างกายเราไม่รู้กี่เท่าตัว เพราะฉะนั้นการที่เราจะบริโภคอาหารเข้าไปก็จะเข้าไปวนเวียนหมักหมมอยู่ในลำไส้ ตั้งแต่กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กว่าจะขับถ่ายออกมาปกติตั้ง 48-72 ชั่วโมง ลองนึกดูว่าอาหารเหล่านี้ที่เข้าไปหมักหมมอยู่ในอุณหภูมิภายในร่างกายซึ่งสูงกว่าอุณหภูมิภายนอก ภายนอกอาจจะ 27°–28°–30° แต่ภายในร่างกายมนุษย์โดยทั่วไป ไม่ว่าจะอยู่ภูมิภาคที่หนาวจัดหรือร้อนจัด แต่สมดุลอุณหภูมิร่างกายมนุษย์ทั่วโลกจะอยู่ที่ 36°-37°-38° ไม่ได้หนีกัน เพราะฉะนั้นวันนี้อาหารที่เรากินเข้าไปหมักหมมอยู่ในร่างกาย 2-3 วัน ในอุณหภูมิ 36°-37°-38° นี่นะ โดยปกติมันจะบูดจะเน่าใช่ไหม วันนี้เราลองเอาผักใส่จานวางไว้ในอุณหภูมิปกติ ในห้อง 1 จาน และเอาเนื้อสัตว์ 1 จานวางไว้ข้างกัน อุณหภูมิเดียวกัน อุณหภูมิห้องปกตินี่แหละ และลองทิ้งไว้สัก 2 วัน เราจะเห็นสภาพผักอาจจะเหี่ยวแห้ง แต่เนื้อสัตว์บูดเน่าแน่ แล้วลองนึกถึง 2 อย่างนี้ที่อยู่ในร่างกายเรา

เพราะฉะนั้นเราก็คงได้คิดเองว่าอะไรที่เราพึงจะบริโภคเข้าไปพึงบริโภคให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรากำลังบริโภคให้เป็นโทษต่อร่างกาย เพราะฉะนั้นพระองค์ก็ได้ตรัสไว้อยู่แล้วว่าไม่ให้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต คือศีลข้อแรกด้วยซ้ำไป ทุกคนท่องได้หมด ทุกคนรู้หมด และพระองค์ก็ตรัสไว้ในการประกอบมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ไม่พึงประกอบ 5 ประการ 2 ใน 5 ข้อนั้นก็คือการไม่ค้าขายสัตว์ สัตตะวนิชชา ก็หมาย

ถึงสัตว์ที่ยังเป็นอยู่ และก็มังสะวนิชชา และก็ไม่ขายเนื้อสัตว์ด้วย เนื้อสัตว์เป็นเนื้อสัตว์ทั้งตายก็ไม่ให้ขาย ไม่ให้ฆ่า ไม่ให้ค้าขาย ถามว่าโดยปกติคนจะได้กินไหม ไม่ได้กินหรอก พระองค์ไม่สุดโต่งในการไปห้ามอย่างโน้นอย่างนี้ แต่ให้คนได้มีปัญญาพิจารณา เพราะฉะนั้นแค่ความประมาทว่าเราแข็งแรง ก็นี่คือความเมาหลงแล้วนะ เรายังต้องบริโภคอาหาร น้ำ เข้าไปเป็นยารักษาโรค ไหนๆ เรารู้แล้วว่า อาหาร น้ำ เป็นยารักษาโรค ก็จงเลือกให้มันเป็นยาได้เข้าไปรักษา เข้าไปบำรุงให้เราอยู่ได้สมวัย

วงการแพทย์ปัจจุบันยอมรับโดยทั่วไปว่าถ้าเราไม่ทำร้ายร่างกายตัวเอง ไม่โทรมร่างกายตัวเอง ไม่ผิดปกติ มนุษย์จะสามารถมีอายุยืนยาวได้ถึง 120 ปี เป็นเรื่องธรรมดามาก

แต่ที่เราเห็นส่วนใหญ่อยู่ถึงไหมนั่นแสดงว่าต้องตรวจสอบว่าเราใช้ชีวิตผิดใช่ไหม นี่ไม่ใช่เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัส แต่เป็นเรื่องหลักการแพทย์ธรรมดา ซึ่งเราก็จะเห็นว่าบางภูมิภาคเขาก็อยู่ได้ อย่างเช่นชาวฮันซา ทางตอนเหนือของธิเบต อายุเฉลี่ยของเขาก็ 120 ปี เป็นเรื่องปกติ หรือในประเทศไทยเราก็มีบางหมู่บ้าน ก็มีอายุเกิน 100 ปี เป็นเรื่องธรรมดาเช่นเดียวกัน เราไปดูการใช้ชีวิตเขาซิ เขาใช้กันอย่างไร ความเมาหลงอีกเรื่องหนึ่ง คือเมาหลงว่ายังไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ เมาหลงในชีวิตว่าเป็นของเที่ยง คิดว่ามันเที่ยง ว่ายังมีชีวิต แต่ชีวิตนั้นมันพลันจะดับไปดังประทีปที่จุดไว้กลางแจ้ง ฉะนั้น วันที่พระองค์ได้เห็นคนตาย พระองค์ก็ได้บรรเทาความเมาหลงในเรื่องนี้ แล้วพวกเราละเห็นคนตายมามากไหม ไปงานศพมากี่งานแล้ว หรือได้ยินว่าคนนี้ตายคนนั้นตาย เปิดหน้าหนังสือพิมพ์ทุกวันมีข่าวการตายทุกวัน

เราบรรเทาความเมาหลงในความมีชีวิตของเราเองว่า วันหนึ่งฉันก็ต้องจากไป วันหนึ่งฉันก็ต้องตายจากไป และจะใช้ชีวิตอย่างไร ประทีปจุดไว้กลางแจ้งแต่จะดับเมื่อไรไม่รู้ โลงศพไม่ได้มีไว้ใส่คนแก่ อายุเท่าไรถึงตายกำหนดไม่ได้หรอก บางคนพึ่งเกิดก็ตายแล้ว บางคน 2 ปีตาย 5 ปีตาย 10 ปีตาย 20-30-40 บางคน 90 ปี ยังมีชีวิตอยู่ 100 ยังมีชีวิตอยู่ 120-130 ยังมีชีวิตอยู่ แต่ทั้งนี้เราก็ไม่สามารถยืนยันกับตัวเราว่าเราจะอยู่ได้กี่ปี จะอยู่ได้อีกกี่วัน

ถึงได้มีคำกล่าวเล่นๆ กันว่า เป็นคำกล่าวเล่นๆ แต่ถ้าคิดมันจะเป็นเรื่องจริงนะ มีคำถามในเชิงปัญญาเขาถามว่า พรุ่งนี้กับชาติหน้าของท่านอะไรมาถึงก่อน หลายๆ คนก็จะตอบง่ายๆ ว่า พรุ่งนี้มาถึงก่อนอยู่แล้ว ชาติหน้าหมายถึงอะไร หมายถึงว่าตายแล้วต้องไปเกิดอีกชาติหนึ่ง อีกภพหนึ่ง แต่จริงๆ เราแน่ใจได้อย่างไรว่าพรุ่งนี้จะมาถึงก่อนชาติหน้า นั่นหมายถึงอะไร คุณอาจจะไม่ได้เจอพรุ่งนี้แล้ว เพราะตายก่อนจะถึงพรุ่งนี้ ก็ได้เจอชาติหน้าก่อนแล้ว เหมือนถามเล่นๆ เหมือนถามสนุกๆ แต่เราเคยย้อนถามตัวเองไหม ถ้าเราไม่เคยย้อนถามตัวเอง ไม่เคยตระหนัก แต่เรารู้ว่าทุกคนต้องตาย แล้วเราได้เตรียมรึยัง เราใช้ชีวิตเหมือนกับที่เราพร้อมจะจากไปหรือยัง หรือเราใช้ชีวิตอยู่เหมือนเราเป็นอมตะ

สมัยพระพุทธองค์ เคยตรัสว่า แม้แต่คิดว่าเรามีชีวิตอยู่ตอนเช้า ตอนค่ำนี้ ก็อาจจะตายก็ได้ พระองค์บอกว่านี่ประมาทไปเลย ยังประมาทในชีวิตเลย จริงๆ แล้วเราไม่รู้หรอกว่า หายใจเข้าตอนนี้แล้วจะได้หายใจออกอีกหรือเปล่า นี่คือความจริงของชีวิต

เพราะฉะนั้นอย่ามัวไปเมาหลง และก็ต้องไม่ประมาทด้วย ไม่

ประมาทในเรื่องของอะไร ไม่ประมาทในเรื่องของเวลา ว่ามันจำกัดนะ หากเราคิดว่าจะยื้อเวลาออกไปได้ ยึดเวลาไว้ได้ เราประมาทจริงๆ ทุกอย่างไม่เที่ยงเสมอ ทุกอย่างพบแล้วต้องพรากใช่ไหม ไม่สิ่งนั้นพรากจากเราไป เราก็ต้องพรากจากสิ่งนั้นไป ลองดูซิไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง คนที่เรารัก บ้านช่องห้องหอมันไม่เสื่อมสลายจากเราไปก่อน เราก็ต้องตายจากมัน แล้วเคยนึกไหมว่าเราเอาไปได้ไหม เอาไปไม่ได้สักอย่าง ร่างกายนี้ที่เราคิดว่าเป็นของเราทุกอย่าง เราเอาอะไรไปได้บ้าง ก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นฟังคำสอนของพระพุทธองค์ จงน้อมนำมาพิจารณา มาไตร่ตรอง ว่าเป็นจริงอย่างนั้นไหม ถ้าเป็นจริงดังนั้นลองละความเมาหลง ละความประมาทในชีวิต ก็ขอสรุปด้วยบทกลอนที่ได้เขียนไว้ว่า

ไม่เมาหลง คงยังเห็น เป็นหนุ่มสาว
ไม่หลงพราว คราวแข็งแรง แกร่งประเสริฐ
ไม่หลงคิด ชีวิตราว ยืนยาวเลิศ
เห็นความจริง สิ่งเกิด...ดับ ลาลับไป
ไม่ประมาท พลาดเวลา มาแล้วจาก
พบแล้วพราก หากจะยั้ง รั้งไฉน
เพียงผ่านจร พึงสังวร ก่อนคลาไกล
รู้สัจจะ ละวางได้ ใสสุขงาม

ก กวี

ก็ขอให้ทุกท่านได้ เจริญธรรม เจริญในธรรม น้อมนำสิ่งดีสู่ชีวิต ขออนุโมทนา



มงคลสูตร 1-5

เจริญธรรมผู้แสวงหาความเป็นมงคลทุกท่าน เราก็คงจะคุ้นเคยกับคำว่ามงคล หรือใช้คำว่ามังคละ ในสมัยที่พระพุทธองค์ยังเผยแผ่สัทธรรมอยู่ ในสมัยนั้นก็ยังมีหลากหลายลัทธิ หลากหลายความเชื่อ วันหนึ่งก็มีคนทูลถามพระองค์ว่าวันนี้ได้ยินคนกลุ่มหนึ่ง หมู่หนึ่งกล่าวว่า สิ่งนี้เป็นมงคล สิ่งนี้ไม่เป็นมงคล แต่คนอีกกลุ่มหนึ่งหมู่หนึ่งก็บอกว่าที่คนนั้นบอกว่าเป็นมงคลนั้นไม่ใช่เป็นมงคลนะ เป็นอัปมงคลและต้องอย่างนี้ซิ ถึงจะเป็นมงคล อย่างนั้นซิถึงจะเป็นมงคล เพราะงั้นเราจะเห็นว่าจากเดิมคำว่ามงคล หรือไม่เป็นมงคลขึ้นอยู่กับคำว่าความเชื่อ ขึ้นอยู่กับการสั่งสอน ขึ้นอยู่กับการถ่ายทอดกันมาของแต่ละคนที่แตกต่าง แต่ละลัทธิความเชื่อที่แตกต่าง

บางคนบอกว่าตื่นมาตอนเช้าได้ยินเสียงนกร้อง ติดต่อกัน 3 ครั้งเป็นมงคล แต่ถ้า 4 ครั้งจะเป็นเรื่องไม่ใช่มงคล หรือแม้แต่คนไทยเรามักจะได้ยินว่าจิ้งจกร้องเป็นอัปมงคลอย่าไปนะ แต่บางคนบอกว่าถ้าจิ้งจกร้องข้างหน้าไม่ไปไม่เป็นมงคล ถ้าจิ้งจกร้องทักข้างหลังไปได้จะเจริญ ตกลงอะไรคือมงคลหรือไม่เป็นมงคล เป็นเรื่องที่แต่ละคนใช้

ความเชื่อใช้ประสบการณ์ตนเอง หรือบางคนไม่ได้อาศัยประสบการณ์ อะไรเลย อาศัยความเชื่อล้วนๆ ความศรัทธา งมงายก็เยอะแยะ มากมาย งั้นจากคำถามที่ถามพระองค์ว่ามงคลคืออะไรกันแน่ พระองค์ก็ได้สรุปออกมาว่ามงคลทั้งหลายมีอยู่แค่ 10 ชุดแหละ 10 ชุดนี้แหละก็แยกย่อยออกมาเป็น 38 ประการนั่นเอง ก็จะขอถ่ายทอด คำสอนของพระองค์ในเรื่องของมงคลสูตรให้กับพวกเราได้ลองน้อมนำ ไปปฏิบัติจะได้เกิดมงคลกับตนเอง

มงคล 38 ประการ

มงคลที่ 1 ที่พระองค์ทรงตรัสสอนคือ

1. **อะเสวะนา จะพาลานัง** การไม่คบคนพาล

มิคบพาลอ่อนด้วย ปัญญา
คบแต่บัณฑิต พาผ่องแผ้ว
คนควรยิ่งบูชา สูงค่ามีธรรม
คนซึ่งฝึกดีแล้ว ดังแก้วควรคู่บูชา

ก กวี

การไม่คบคนพาลเป็นมงคลข้อแรกที่พึงตระหนักเสมอ คนพาล คือผู้ที่อ่อนด้วยสติ อ่อนด้วยปัญญา บางคนเป็นพาลเพราะไม่รู้ว่า อะไรดี อะไรไม่ดี แต่บางคนรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี แต่ขาดสติทำไป โดยเผลอไผลนี่คือคนพาล เพราะงั้นถ้าอยากให้ชีวิตมีมงคลเรื่องแรก เลย อย่าคบคนพาล การคบคนพาลคบได้กรณีเดียวที่พระองค์ตรัส เอาไว้ คือกรณีที่เรามั่นใจว่าเรามีกำลังพอ มีอินทรีย์ พละ แก่กล้าเพียง พอและคบเขาที่จะเพื่อฉุดเขาพ้นจากความเป็นพาล แต่ถ้าไม่มั่นใจ

ในอินทรีย์ พละของเราเองหรือไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะฉุดเขาให้พ้นจากความเป็นพาล อย่าไปยุ่ง อย่าไปเสวนาด้วย

2. **บัณฑิตาปัญจะเสวนา** มงคลข้อ 2 ตรงข้ามกันเลย

อยากมีมงคลเรื่องแรกคืออย่าพบคนพาล

อยากได้มงคลเรื่องที่สองคือให้คบบัณฑิต บัณฑิตคือใคร บัณฑิตคือผู้ที่รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้การ รู้ชุมชนหรือรู้จักบุคคลหรือสรุปง่ายๆ ว่าผู้ที่ทรงไว้ด้วย ปุริสัทธรรม คือธรรมของลัทบุรุษนั้นเอง หรือเราจะตีความง่ายๆ ว่า

โอ...บัณฑิตที่เราควรคบคือผู้รู้ที่เราควรคบ คือรู้ดี รู้ชั่ว รู้ดี รู้ชั่วคืออย่างไร บัณฑิตคือผู้ที่เดินไปโดยอาศัยกุศลกรรมบถทั้ง 10 นั่นเองก็คือผู้ที่เลี่ยงจากการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนเ ขา เลี่ยงจากการไม่เอาทรัพย์ของเขา เลี่ยงจากการประพฤติผิดในกาม เลี่ยงจากการพูดจาสิ่งที่ไม่จริงคือเป็นคนพูดจริง ไม่พูดส่อเสียด แตกแยกหรือเป็นคนที่พูดให้เขาสมัครสมานสามัคคี พูดจาไพเราะอ่อนหวาน และพูดโดยมีวัตถุประสงค์เป็นประโยชน์ และก็เป็นคนที่ไม่กลัวบาป ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน และมีความเห็นถูกตรง นี่คือบัณฑิตเพราะงั้นเราไม่คบคนพาล แต่เราคบบัณฑิตนี่แหละเป็นมงคล 2 ประการ

3. **ปูชาจะ ปูชะนียานัง** บูชาบุคคลควรบูชา

ลองพิจารณาพระองค์บอกว่าปูชาจะ ปูชะนียานัง บูชาบุคคลที่ควรบูชา ใครไม่ควรบูชาและเราได้บูชาบุคคลพึงควรบูชาไม่บูชาคนไม่พึงบูชานี่ก็เป็นมงคล แล้วทุกวันนี้เรารู้ไหมว่าใครควรบูชา

ไม่ควรบูชาต้องใช้ปัญญาพิจารณาลองดูดว่าใครล่ะปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ถูกตรงของพระพุทธองค์ คนเหล่านี้ คนเหล่าควรบูชาใช่ไหมใช่ คนเหล่านี้จำเป็นไหมต้องเป็นภิกษุ สามเณร ภิกษุณี ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ปฏิบัติตามสัจจะที่พระองค์ได้ทรงตรัสไว้ แล้วรวมทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี เป็นอุบาสก อุบาสิกาได้เหมือนกัน ถ้าใครปฏิบัติตามนี้ก็เป็นบุคคลพึงบูชาใช่หรือไม่ใช่และที่สำคัญที่สุดใครล่ะที่ควรบูชามากที่สุด

คำตอบคือตัวเอง ถามเราเสมอว่าเราทำตัวให้น่ากราบไหว้บูชาหรือยัง เราทำตัวให้เราสามารถกราบไหว้บูชาตัวเองได้หรือยัง คนอื่นดีไม่ดีเราอาจจะไม่รู้ พระอื่นดีไม่ดีเราอาจจะไม่รู้ ผู้หลักผู้ใหญ่ที่เราเห็น บางคนอาจดีหรือไม่ดีเราไม่รู้แน่หรอก แต่ ตัวเราเองดีหรือไม่ดีเรารู้ได้ เพราะงั้นมงคลข้อนี้นอกจากให้บูชาบุคคลควรบูชาแล้ว ยังสื่ออีกนัยหนึ่งว่า จงทำตัวให้เป็นบุคคลที่พึงบูชาได้ เพราะตัวเราเองเป็นบุคคลที่รู้ดีที่สุด งั้นมงคลที่ 1 ประกอบไปด้วยสามเรื่องคือ ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต และบูชาบุคคลที่พึงบูชา

มงคลที่ 2 พระองค์ตรัสไว้อีก 3 ประเด็น 3 ข้อย่อย

4. **ปฏิรูปะเทสะวาโสจะ** ควรอยู่ในถิ่นอันสมควร

เลือกอาศัยถิ่นเอื้อ　เหมาะงาม
เพียรสั่งสมบุญสาม　พรั่งพร้อม
วางตนเที่ยงตรงตาม　ธรรมแห่งพุทธา
ควรค่ามงคลน้อม　ยิ่งได้สวัสดิ์

ก กวี

การอยู่ในถิ่นอันสมควร อยู่ในประเทศอันสมควร ประเทศไม่ได้หมายถึง ประเทศแผนที่ เราแบ่งทุกวันนี้ แบ่งเป็นร้อยกว่าประเทศ คืออยู่ในถิ่นที่เหมาะควร ถิ่นที่เหมาะควรคืออะไร คือถิ่นที่มีธรรมเผยแผ่ มีคนดีๆ แวดล้อมมีความสัปปายะในเรื่องต่างๆ มีความที่ไม่ทำให้เราหลงไปในอบายทั้งหลายแหล่ ก็คือถิ่นที่สมควรใช่ไหม ใครเป็นคนเลือกเราเลือกเอง เราเลือกเกิดไม่ได้ เลือกเกิดในประเทศนี้ประเทศโน้น ประเทศนั้น ไม่ว่าอยู่ในประเทศใด รัฐใด แต่เราสามารถมีถิ่นที่อยู่ที่เหมาะสมให้แก่ตัวเองได้ ใช้ปัญญาพิจารณากันเองนะ มงคลต่อมาคือ

5. **ปุพเพจะกะตะปุญญะตา** การเป็นผู้มีบุญได้ทำไว้ก่อน

อยากจะได้รับผลดีก็ต้องก่อเหตุ ก่อปัจจัยที่ดี

อยากได้รับผลอันเป็นบุญก็ต้องก่อบุญไว้ก่อน

แต่ข้อนี้คนหลายคนก็เข้าใจผิดว่าการกระทำบุญไว้ก่อน หมายถึงการทำบุญไว้ในชาติที่แล้ว ชาติก่อนๆ หน้านะกี่ภพกี่ชาติก็ไม่รู้แล้วก็จะส่งผลดีมาให้ในชาตินี้ แต่พระองค์เคยตรัสไว้ว่า เหตุ ปัจจัยกับกรรมใดๆ ที่ได้กระทำต้องส่งผลไป 3 กาลเสมอ

ประการที่ 1 ต้องส่งผลมาในกาลปัจจุบัน

ประการที่ 2 ส่งผลในภพหน้าชาติหน้า

ประการที่ 3 ส่งผลไปในภพถัดๆ ไป ชาติถัดๆ ไป

เพราะฉะนั้นผลที่จะเกิดกับเราในวันนี้ก็ย่อมมาจากเหตุปัจจัยที่ได้ทำไว้ชาติแต่บางไหนก็ไม่รู้นับไม่ถ้วน ส่วนหนึ่งก็มาจากชาติที่แล้วที่ได้ทำ ส่วนหนึ่งมาจากชาติปัจจุบันที่เราได้ทำ เพราะฉะนั้นการที่ได้ทำไว้ก่อนไม่ได้หมายถึงจากเฉพาะชาติก่อนก่อนเท่านั้น แต่หมาย

ถึงชาตินี้ เราทำอะไร เพราะว่าชาตินี้หมายถึงตอนไหน ตั้งแต่เราเกิดมาเราจำความได้หรือจำความไม่ได้ก็ไม่รู้ ตลอดจนมาถึงยวินาที่ก่อนหน้านี้ ก็ย่อมส่งผลให้วินาทีนี้เป็นอย่างไร ชั่วขณะจิตที่แล้วเราทำอะไรก็เป็นสิ่งที่ได้ทำก่อนชั่วขณะจิตนี้ ดังนั้น ศาสนาพุทธที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนจึงมิได้ให้ปฏิเสธเรื่องของกรรมเก่าในชาติก่อนๆ แต่มิได้ให้เรายอมจำนนกับกรรมเก่าๆ ที่เคยทำมาในอดีตชาติ พระองค์ถึงได้มาเน้นเรื่องของวิริยะวาทะ ความเพียรในปัจจุบัน เหตุผลเพราะสิ่งต่างๆ ที่เราได้ทำหรือไม่ได้ทำ เรากลับไปทำเพิ่มไม่ได้ กลับไปตัดทอนก็ไม่ได้ แต่ ณ ปัจจุบันคือกาลเวลาที่กำลังจะกลายเป็นอดีตของขณะจิตต่อไป กำลังจะกลายเป็นอดีตของอนาคตที่เราใฝ่ฝัน กำลังจะกลายเป็นอดีตของอนาคตที่เรามุ่งหวัง ผลดีๆ ให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราทำได้คือทำปัจจุบันให้ดี ทำปัจจุบันให้เป็นบุญ เป็นกุศลก็เท่ากับเป็นบุญที่เราได้ทำไว้ก่อน เพื่อจะไปรับผลในขณะจิตข้างหน้าในเวลาข้างหน้า ในอนาคตข้างหน้า ไม่ใช่ไปรอรับเอาชาติหน้าหรือชาติถัดๆ ไป เพราะส่วนหนึ่งจะส่งผลในปัจจุบันชาติอยู่แล้ว

6. **อัตตะสัมมาปะณิธิจะ** การตั้งตนไว้ชอบ

การตั้งตนไว้ชอบจริงๆ แล้วไม่ต้องอธิบายก็ได้

เชื่อว่า ทุกๆ คนรู้อยู่แล้วว่าทำอะไรเป็นเรื่องดี ทำอะไรเป็นเรื่องไม่ดี เพียงแต่สิ่งที่ต้องเตือนตัวเองคือมีสติ ที่ตั้งใจจะทำเรื่องดีมีสัมปะชัญญะ ที่คอยเตือนตัวเองที่ไม่ให้หลงประเด็นที่จะไปทำเรื่องไม่ดี ตั้งตนไว้ชอบ ถ้าไม่รู้ว่าจะฝึกยังไงก็ง่ายๆ ตั้งตนให้มีศีลธรรม ศีล 5 ไม่ไปละเมิด

แค่นี้ก็เป็นเรื่องดีแล้วนะ เพราะฉะนั้น มงคลที่ 2 แยกเป็น 3 ข้อ คือ อยู่ในประเทศอันสมควรคือถิ่นอันเหมาะสม เป็นผู้ได้ทำดีหรือทำบุญไว้เพื่อจะรอรับผลและก็เป็นผู้ตั้งตนไว้ชอบ

มงคลที่ 3 พระองค์ตรัสไว้เป็นอีก 4 เรื่องย่อย

7. **พาหุสัจจัญจะ** ได้ยินได้ฟังมาก
เปิดใจฟังใฝ่รู้ สัจจา
ศิลปะร่วมศาสตร์ วิทยาคู่ไว้
วินัยที่ศึกษา งามซึ่งปฏิบัติ
คำกล่าวทรงคุณไซร้ เปี่ยมด้วยเมตตา

สิกขา = ศึกษา = ทฤษฎี + ปฏิบัติ

ก กวี

พาหุสัจจัญจะ เป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก พูดง่ายๆ คือเป็นผู้ที่เปิดใจยอมรับฟัง ยอมรับฟังความรู้อื่นๆ นอกเหนือจากที่เรารู้อยู่แล้ว การฟังมากก็ไปประกอบกับการที่เราพิจารณาโดยแยบคาย ฟังมากไม่ใช่เป็นเรื่องเสียหาย แต่ฟังแล้วต้องเอามาพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ดีสิ่งที่พึงจะเป็น ถูกต้องตามหลักตามธรรม มาใช้ประโยชน์ แต่ถ้าเริ่มจากการไม่ฟังอะไร เราก็ไม่มีโอกาสได้รับสิ่งที่ดีๆ เข้ามา มงคลต่อไปคือ

8. **สิปปัญจะ** มีศิลปะวิทยา พูดง่ายๆ มีทั้งศาสตร์และศิลป์ เรามีวิทยา มีความรู้ มีหลักมีเกณฑ์

มีเรื่องโน้น เรื่องนี้ แต่ต้องพิจารณาโดยใช้ศิลปะ บางครั้งเรารู้ว่าเรื่องนี้ดีต้องอย่างนี้ แต่บางเวลาอาจจะไม่เหมาะสมก็ต้องมีศิลปะ

ในการยืดหยุ่น เพราะฉะนั้นรู้ทั้งศาสตร์และรู้ทั้งศิลป์

9. **วินะโยจะสุสิกขิโต** วินัยศึกษาดีแล้ว มีวินัยศึกษาที่ดีแล้ว วินัยคือกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่เป็นไปเพื่อความดีงาม แต่ไม่ใช่แค่รู้วินัย พระองค์ให้ศึกษาดีแล้ว สุสิกขิโต ศึกษาคืออะไร ศึกษาหรือสิกขา คำเดียวกันประกอบไปด้วยการรู้ทฤษฎี ประกอบไปด้วยปฏิบัติ คือปริยัติกับปฏิบัติ เราจะรวมเรียกว่าศึกษาหรือสิกขาและศึกษาหรือสิกขา แปลว่ารู้ รู้อย่างเดียวไม่เป็นมงคลหรอก แต่มันต้องลงมือปฏิบัติเพราะอะไร ปัญญาของคนเรามีได้ 3 ระดับ ปัญญาจากการสูตตา (การฟัง) ปัญญาจากจินตะมะ ปัญญาการฟังแล้วมาพินิจพิเคราะห์ แต่ปัญญาขั้นสูงสุดมาจากภาวนามะยะปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการรู้ วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติ นั่นคือเราได้เห็นจิต เพราะงั้นวินัยทั้งหลายแหล่ คำว่าสิกขาเราศึกษาดีแล้ว คือเราได้ลงมือปฏิบัติแล้วถึงจะเป็นมงคล ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติก็ยังไม่ใช่มงคล

10. **สุภาสิตา จะยาวาจา** วาจาที่เป็นสุภาษิตก็เป็นมงคล วาจาสุภาษิตคืออะไร คือคำพูด คำจริง

พูดโดยมีวัตถุประสงค์ เป็นประโยชน์ พูดโดยรู้กาลเทศะ เหมาะกิจและเหมาะกับบุคคล พูดโดยถ้อยคำสุภาพ อ่อนหวาน และที่สำคัญพูดด้วยการมีจิตเมตตาทุกครั้ง เรียกว่า วาจาสุภาษิต งั้นชุดของมงคลชุดที่ 3 ก็ประกอบไปด้วย

พาหุสัจจัญยะ	ได้ยินได้ฟังมาก
สิปปัญจะ	การมีศิลปะวิทยา
จินะโย จะสุสิกขิโต	มีวินัย ศึกษาปฏิบัติดีแล้วนั่นเอง
สุภาสิตา จะยาวาจา	วาจาดี วาจาที่เป็นสุภาษิต

มงคลที่ 4

11. **มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง** ดูแลมารดา-บิดา

ดูแลพ่อแม่ มิรอผลัดวัน
เกื้อกูลบุตรสรร เอื้อปันจัดหา
สงเคราะห์สิ่งดี สามีภรรยา
งานเรียงรุดหน้า คุณค่าชัดเจน

ดูแลมารดาบิดา นี่ก็คงไม่ต้องอธิบาย เรียกว่าธรรมแห่งความกตัญญูรู้ทุกคน รู้ว่าเราต้องมีความกตัญญู แต่สิ่งที่ต้องไม่ลืมคือกตเวทิตา การตอบแทนบุญคุณด้วย เพราะงั้นพ่อแม่เราถือว่ามีบุญคุณต่อเรา เพราะงั้นการที่เราอุปัฏฐานัง มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง ก็คือการที่เราแสดงกตเวทิตา การตอบแทนบุญคุณ มันถึงจะเป็นมงคล

12. **ปุตตะ ทารัสสะ สังคะโห** อันนี้ก็เป็นอีก 2 ข้อนะ

ปุตตะ สังคะโห ช่วยเหลือบุตร

ทารัสสะ สังคะโห การช่วยเหลือสามี-ภรรยา

สามีคือคู่สมรสของเรา เพราะงั้นนอกจากดูแลอุปัฏฐาก บิดามารดาแล้ว เราก็มีหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือบุตรเราตามสมควร เพราะงั้นวันนี้เรามีหน้าที่จงทำหน้าที่ หน้าที่ในฐานะพ่อแม่ในการดูแลลูก พึงจะทำอะไรพระองค์ตรัสไว้ในรายละเอียดหลายประการมาตั้งแต่ดูแลให้เขาสามารถช่วยตัวเองได้ ดูแลให้เขามีความรู้ให้เป็นคนดี เพราะงั้นการที่จะดูแลลูก ไม่ใช่ดูแลให้ลูกต้องคอยพึ่งพิงฉันตลอด พ่อแม่ถือว่าได้ทำหน้าที่ที่ดีคือดูแลให้ลูกสามารถช่วยตัวเองให้เร็วที่สุด นึกเสมอว่าเราไม่รู้จะอยู่อีกกี่วัน เมื่อไหร่เราไม่อยู่พ่อแม่ไม่อยู่ลูกต้องสามารถช่วยตัวเองได้ แต่ถ้าผู้ใดเลี้ยงลูกโดยหวังว่าลูกจะต้องพึ่งฉัน

ไปตลอดชีวิต ฉันตายเมื่อไหร่ ลูกตายด้วย อันนี้ถือว่าไม่ใช่เป็นมงคลแล้ว ไม่ใช่ปุตตะ สังคะโห ไม่ใช่เป็นการช่วยเหลือบุตร ภรรยา-สามีก็เช่นเดียวกัน ทารัสสะ สังคะโห

13. **ทารัส สังคะโห** ช่วยเหลือภรรยา-สามี

ได้ใช้ชีวิตคู่กันก็พึงเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือไม่เพียงให้ทรัพย์สินเงินทอง ช่วยเหลือให้ที่อยู่ที่กิน แต่ช่วยกันให้เจริญในธรรม เจริญในสิ่งที่ควร นั่นเขาเรียกว่าการช่วยเหลือ ภรรยาหรือสามี

14. **อะนากลาจะ กัมมันตา** การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสนในชีวิตเรา เรามีเรื่องมากมายที่ต้องพึงกระทำ

หลายๆ คนบ่นว่า ทำไม่ทันเลย ไม่มีเวลาเลย แต่พระองค์ตรัสว่าการที่การงานไม่ยุ่งเหยิง สับสน เป็นมงคลของชีวิต นั่นคืออะไร ถ้าภาษาสมัยใหม่เขา ก็จะเรียกว่า เรามีงานขึ้นมากี่งานก็ไม่รู้จัดไพออริตี้ดูซิ จัดลำดับความสำคัญดูซิ เมื่อไหร่เรารู้จักจัดลำดับความสำคัญและจัดลำดับความเร่งด่วน เราก็จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวสับสนกับมัน เพราะฉะนั้นเราแค่จัดเรียงลำดับความสำคัญจัดรู้ว่าจะทำอะไรก่อนหลังก็เป็นมงคลของชีวิตแล้ว ตกลงมงคลเกิดได้ง่ายไหม เกิดง่ายมาก

มงคลที่ 5

15. **ทานัญจะ** การบำเพ็ญทาน

ทำทานลดละ ตระหนี่

ประพฤติ ธรรมดี

พระพุทธองค์ ทรงชี้หนทาง

สงเคราะห์หมู่ญาติ เคียงข้าง

การงานทุกอย่าง รู้สร้าง ห่างโทษ ทุกข์ภัย

การบำเพ็ญทานก็เป็นมงคล การบำเพ็ญทานหมายถึงอะไร หมายถึงการที่เราละความตระหนี่ในทรัพย์ นั่นคือการบำเพ็ญทาน เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญทานเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ 3 หนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ 10 ทานให้มิได้หวังจะเอาอะไรแต่ทานให้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เพื่อละความยึด ความหวงแหนในทรัพย์ของตัวเอง เรียกว่าการบำเพ็ญทานถึงจะเป็นมงคล แต่ถ้าเราตั้งใจจะให้ไปสิบเพื่อหวังจะได้ร้อยไม่ใช่การละความตระหนี่นะ เป็นความโลภเป็นอัปมงคล ต้องแยกให้ดีตรงนี้ และจิตใจที่ให้ทาน ก่อนให้ก็มีจิตอันบริสุทธิ์ ขณะให้จิตก็เบิกบาน หลังให้ไปแล้วก็ผ่องใสไม่เป็นตระหนี่หวงแหนหรือนึกเสียดาย งั้นจิตใจเราเป็นอย่างไร ทรัพย์ที่เราจะให้ทานได้มาด้วยความบริสุทธิ์ไหม ผู้รับทานเป็นผู้ที่พึงได้รับหรือไม่ นั่นคือเรื่องที่ต้องคำนึงถึง เพื่อที่จะได้เป็นมงคลในคำว่าทานัญจะ มงคลต่อไปคือ

16. **ธัมมะจะริยาจะ** การประพฤติธรรม

ธัมมะจะริยาจะ คือการประพฤติธรรม ธรรมทั้งหลายแหล่ธรรมในข้อนี้หมายถึงความดี ธรรมะทั้งหลายไม่ใช่ให้แค่รู้นะ แต่เราต้องประพฤติ ถึงจะเป็นมงคล หลายคนรู้ธรรมเยอะแยะ พูดได้สั่งสอนได้ เทศนาได้ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ประพฤติธรรมก็ไม่ได้เกิดมงคล

17. **ญาตะกานัญจะ สังคะโห** การสงเคราะห์หมู่ญาติ

การสงเคราะห์หมู่ญาติ คือการช่วยเหลือเกื้อกูลตามสมควร

เราอาจจะไปชินกับการว่าต้องมีเมตตา อยากให้เขามีความสุข กรุณา อยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตายินดีในความสุขที่เขาได้ประสพ เพราะฉะนั้นอย่าลืมอุเบกขา การวางเฉยในบางเวลาเพื่อให้เค้าได้รับผลแห่งการกระทำที่เขาพึงจะได้รับเป็นการสงเคราะห์นะ การสงเคราะห์ไม่มีแต่ว่าให้ไปนะ แต่การทำให้เขาได้รู้จักผิด ได้รู้จักรับผลในสิ่งที่พึงได้ นั่นแหละเป็นการสงเคราะห์ที่แท้จริง บางเวลาพึงให้ บางเวลาพึงที่จะไม่ให้ บางเวลาพึงยินดีในความสำเร็จของเขา บางเวลาไม่พึงแสดงความยินดีในความสำเร็จของเขา ทุกอย่างต้องเป็นไปหลักกระทำ

18. **อะนะวัชชานิ กัมมานิ** งานปราศจากโทษ

การงานอันปราศจากโทษ คืออะไร สิ่งที่เราทำ เราตระหนักไหม เรารู้ไหมว่าจะมีผลกระทบไปในทางดี ทางที่ไม่ดีแก่ใครแก่เราแก่คนอื่น หรือแก่สังคม บางคนบอกว่าฉันทำงานสุจริตไม่ผิดกฎหมาย แต่การงานนั้นเป็นการทำร้ายเบียดเบียนชีวิตอื่น ผู้อื่น ก็เป็นการงานที่มีโทษนะ ไม่ใช่เป็นมงคลหรือบอกว่า โอย.. ฉันไม่ผิดกฎหมายไม่ได้ทำร้ายเรา ไม่ได้ทำร้ายชีวิตอื่นเลย แต่ทำลายสมดุลของระบบนิเวศน์ทำลายสมดุลของโลก ก็ไม่ได้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน มงคลพระองค์ตรัสไว้ 10 ชุด วันนี้เราได้พูดคุยกันไป 5 ชุด ตั้งแต่มงคลที่ 1 ถึงมงคลที่ 18

อะเสวสะนา จะพาลนัง	การไม่คบคนพาล
บัณฑิตาปัญจะเสวะนา	การคบบัณฑิต
ปูชาจะ ปูชะนียานัง	การบูชามงคลที่ควรบูชา
ปะฏิรูปะเทสะวาโวจะ	การอยู่ในประเทศอันสมควร
ปุพเพจะกะตะปุญญะตา	การเป็นผู้มีบุญได้ทำไว้ก่อน

อัตตะสัมมาปณิธิจะ	การตั้งตนไว้ชอบ
พหุสัจจัญจะ	การได้ยินได้ฟังมาก
สิปปัญจะ	มีศิลปวิทยา
วินะโย จะสุสิกขิโต	วินัยที่ศึกษาดีแล้ว
สุภาษิตา จะยาวาจา	วาจาสุภาษิต
มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง	การดูแลบิดามารดา
ปุตตะ นารัสสะ สังคโห	การสงเคราะห์บุตร
ทารัสสะ สังคโห	ช่วยเหลือ ภรรยา-สามี
อะนากลาจะ กัมมันตา	การงานที่ไม่สับสนยุ่งเหยิง
ทานัญจะ	การบำเพ็ญทาน
ธัมมะจะริยาจะ	การประพฤติธรรม
ญาตะกาปัญจะ สังคะโห	การสงเคราะห์หมู่ญาติ
อะนะวัชชานิ กัมมานิ	งานปราศจากโทษ

นี่คือ 5 ชุดในมงคลสูตรที่พระองค์ตรัสไว้ เราก็เหลืออีก 5 ชุด ซึ่งจะได้มาพูดคุยในวันต่อไป แยกเป็นข้อย่อย แยกเป็น 18 ข้อ ส่วนที่เหลือก็จะมี 20 ข้อ กลายเป็นมงคล 38 ครบมงคล 38 ประการ ตามที่เราได้คุ้นเคย ได้เคยได้ยินได้ฟัง ในโอกาสข้างหน้าก็จะได้มาพูดคุยในเรื่องนี้ให้ครบถ้วน สำหรับวันนี้ก็ขอไว้แต่เพียงเท่านี้ ทุกสิ่งที่ฟัง ทุกสิ่งที่ตระหนัก จงเร่งนำไปปฏิบัติกับชีวิต การนำคำตรัสของพระองค์ไปปฏิบัติจึงเป็นมงคลอันสูงสุด ก็ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรม ขอให้มีสัมปชัญญะถึงพร้อมในการที่จะตั้งใจ ทำสิ่งที่งดงามสิ่งที่ดีงาม ทำตามคำตรัสของพระพุทธองค์ และมงคลก็จะบังเกิดแก่ทุกๆ ท่าน อนุโมทนา



มงคลสูตร 6-10

เจริญธรรมผู้ร่วมปฏิบัติ ผู้ร่วมแสวงหาสิ่งอันเป็นมงคลทุกท่าน จากที่ได้เคยพูดคุยกันไปในเรื่องของสิ่งใดเป็นมงคล สิ่งใดไม่เป็นมงคล พระองค์ได้ตรัสสรุปมงคลเอาไว้เป็น 10 ชุด รวม 38 ข้อ หรือที่เราเรียกกันว่ามงคล 38 ก่อนหน้านี้ก็เคยพูดคุยกันไป 5 ชุดแล้ว มงคลทั้ง 5 ชุดรวม 18 ข้อก็จ บ เหลืออีก 5 ชุด คือ ชุดที่ 6-10 อีก 20 ข้อ ก็จะครบมงคล 38

5 ชุดแรกที่เราได้เคยพูดคุยกันไป เชื่อว่าทุกๆ คนคงได้นำไปปฏิบัติ อันได้นำมงคลเข้าสู่ชีวิตแล้ว บัดนี้เรามาดูมงคลต่อๆ ไป พระองค์ได้ตรัสไว้อีก 5 ชุด

มงคลชุดที่ 6

19. **อาระตี วิระตี ปาปา** การงด-เว้น การทำบาป
ลด ละวางบ่ข้อง บาปกรรม
งด สิ่งมึนเมานำ เลี่ยงไว้
มีสติยิ่งในธรรม ครองอยู่
จิตไม่ประมาทไซร้ จิตได้มงคล

อาระตี วิระตี ปาปา การงดเว้นจากบาปกรรม พูดง่ายๆ คือการงด การเว้น จากการทำบาป งดคืออะไร งดคือบาปที่เรามีอยู่ เรางดมันซิ เว้นคืออะไร คือบาปที่ยังไม่เกิด เว้นไม่ให้มันเข้ามา งดเว้นจากบาปกรรม พูดง่ายๆ บาปที่ยังไม่มีก็อย่าให้มี บาปที่มีอยู่แล้วทำให้หมดไปแค่นี้เอง ง่ายไหม ง่ายนะ ไม่ต้องอธิบายว่าอะไรคือบาป ทุกคนรู้อะไรคืออกุศล ทุกคนรู้อะไรไม่ดีก็แค่เว้นไป มงคลถัดมาคือ

20. **มัชชะปานาจะสัญญะโม** การเหนี่ยวรั้งใจไว้ได้ จากการเสพสิ่งมึนเมาทั้งหลาย ทำไมบอกว่างด ทำไมต้องบอกว่าเหนี่ยวรั้งใจไว้ได้ ยกตัวอย่างเช่นสุรา พึงดื่มไหม ไม่พึงดื่ม แต่ถ้าสุรามาใช้เป็นเภสัช มาใช้เป็นยาเห็นไหมแต่ละเรื่องแต่ละอย่างบางทีมีทั้งเรื่องดีและไม่ดีนะ อยู่ที่เรารู้จัดใช้แค่ไหนนะ แต่เราสรุปง่ายๆไม่ต้องคิดอะไรมาก ก็เว้นจากของมึนเมาไม่ว่าจะเสพเข้าร่างกายทางไหน ทางการดื่ม การกิน การฉีด การดมกลิ่น ทั้งหมดก็ต้องเว้นจากมันเพื่อครองสติสัมปชัญญะให้มั่นคง ที่ให้มันมีสติสัมปชัญญะตลอด ซึ่งมันก็สอดคล้องกับมงคลข้อต่อไป

21. **อัปปะมาโท จะธัมเมสุ** การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย อย่าประมาทในธรรมแม้แต่เล็กแต่น้อย

บาปเล็กน้อยอย่าไปประมาทว่าไม่เป็นไรหรอก บาปเล็กน้อยก็อย่าทำ บุญเล็กน้อยก็อย่าไปประมาทว่าจะไม่ส่งผลดี บุญแม้เล็กแม้น้อยก็พึงกระทำ บาปแม้เล็กแม้น้อยก็พึงเว้น และที่สำคัญไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย สิ่งหนึ่งที่พึงนึกดูไม่ประมาทในเวลาที่มี เรามีเวลาจำกัดแค่ไหนเราไม่รู้ ทุกเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ คือเวลาที่เราจะ

กระทำสิ่งดีๆ มีคุณค่า สิ่งอันเป็นมงคลได้แต่ถ้ามัวประมาทในเวลา คือมุ่งว่า ออ...เดี๋ยวอีกวันหนึ่งจะทำดีอีก สองวันถึงจะทำดี อีกเดือนหนึ่งจะทำดี อีกปีหนึ่งจะทำดี สิ่งดีๆ ที่มุ่งหวังจะกระทำ ขอให้ลงมือทำทันทีอย่าไปรอ อยากจะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ก็ไม่ต้องไปรอ วันไหนเดือนไหนทำได้ทำทันที ทำนี่เขาเรียกว่าไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

มงคลชุดที่ 7 ที่พระองค์ตรัสประกอบไปด้วย 5 ข้อย่อย

22. **คาระโวจะ** ความเคารพ

เคารพแลก่อมน้อม ชีวี
พออยู่เพียงตามมี บ่ล้น
มองเห็นซึ่งความดี ทุกสิ่งรู้คุณ
กาลล่วงฟังธรรมพ้น สว่างแจ้งปัญญา

ก กวี

ควรเคารพในอะไร เคารพในทุกสิ่งทุกอย่างที่มองเห็นว่าเป็นเรื่องดี เราจะเกิดความเคารพในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ต่อเมื่อเราได้มองเห็นข้อดีในสิ่งนั้น ในเรื่องนั้นๆ ถึงจะเกิดความเคารพได้ เพราะฉะนั้น ความเคารพ คาระโวจะ จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราต้องรู้จักทุกสิ่งอย่างแยบคาย ไม่ใช่มองอะไรก็ไม่เคยเห็นอะไรดีเลย ยกเว้นเห็นตัวเองดีอย่างเดียว ความเคารพมันจะเกิดขึ้นไม่ได้ มงคลที่สอดคล้องกัน ถัดมาอีก

23. **นิวาโตจะ** ความถ่อมตัว

วาโต หมายถึง พองลมเหมือนลูกโป่ง นิวาโตจะ ไม่ไปพอง

ลม พูดง่ายๆ แปลเป็นไทยว่ามีความถ่อมตัว นอกจากมีความเคารพในคน สัตว์ สิ่งของ อื่นๆ ต้องมีความถ่อมตัวด้วย อย่าไปเผลอพองลม พองลม พองลม เพราะฉะนั้นเมื่อไรรู้จักถ่อมตัว ไม่ใช่ไม่รู้จักตนว่าเรามีความดีอย่างไร รู้นะ แต่ไม่ต้องไปอวด รู้จักถ่อมเพราะอะไร เพราะความดีที่เรามีมันดีที่สุดหรือยัง ไม่ดีที่สุดหรอก เพราะเรายังสามารถดีได้มากกว่านี้ ใช่ไหม เพราะฉะนั้นทุกสถานการณ์จะต้องรู้จักถ่อมตัว

24. **สันตุฏฐีจะ** ความสันโดษ

ความสันโดษ คนมักเข้าใจผิดว่าอยู่คนเดียว สันตุฏฐีจะ ความสันโดษ แปลว่ามีความพอเพียง คือมีความพึงพอเพียง รู้จักพอเพียงในสิ่งที่มี พอเพียงในสิ่งที่มี บางคนสิ่งที่มีไม่เคยพอใจเลย จะไปแสวงหาอยากได้สิ่งนู้นหรือสิ่งนั้นที่เรายังไม่มี จงยินดีในสิ่งที่ได้มาโดยธรรมด้วย สิ่งที่ได้มาโดยธรรมคืออะไร คือในสิ่งที่ได้โดยเราพึงจะได้ ได้มาจากอะไร ได้มาจากอิทธิบาท 4 คือเรามีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความขนขวายให้ได้มา ถูกต้องตามหลักตามธรรม เพราะฉะนั้นพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้โดยธรรม นี่คือสันตุฏฐีจะ

25. **กะตัญญุตา** ความกตัญญู

คงไม่ต้องอธิบายความกตัญญู กตัญญูต่ออะไร ต่อพ่อต่อแม่ เรารู้อยู่แล้ว ต่อครูบาอาจารย์ เรารู้อยู่แล้ว ต่อผู้มีพระคุณเรารู้อยู่แล้ว ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันนี้เรารู้อยู่แล้ว แต่ความกตัญญูไม่ได้จำกัดอยู่แค่นี้ ความกตัญญูคือการระลึกถึงคุณของสิ่งทั้งหลาย

ระลึกถึงคุณทั้งหลาย ระลึกถึงคุณของคน สัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ ถ้าเราได้พิจารณาโดยแยบคาย เราจะเห็นว่าต่างล้วนมีบุญคุณต่อเราทั้งสิ้น ลองสังเกตให้ดีต้นไม้ต้นหนึ่งที่ให้ร่มเงา มีบุญคุณไหม ทำให้เราลดความร้อน งั้นมองย้อนกลับไป ใครเป็นคนปลูก ใครก็ไม่รู้ที่เป็นคนปลูก เราอาจจะไม่รู้เลย แต่มีบุญคุณไหม มีบุญคุณ ถ้าเราบอกว่าเท้าเราดูไม่สวยงาม มันดำมันเคอะ โอ้..เท้าเราทำให้เรายืนอยู่ได้ใช่ไหม ทำให้เราไปไหนมาไหนได้ใช่ไหม มันมีบุญคุณไหม ระลึกถึงบุญคุณมันนี่เขาเรียกว่ากตัญญู มงคลต่อไปอีก

26. **กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง** การฟังธรรมตามกาล

คือการฟังธรรมตามกาล การฟังธรรมตามกาลคืออะไร มีโอกาสที่จะได้ฟังธรรมเมื่อไหร่ ธรรมคืออะไร ธรรมะหลักของเหตุและหลักของผล หลักว่าทุกสิ่งเกิดมาเพราะมีเหตุมีปัจจัย ทำสิ่งใดได้รับผลสิ่งนั้น แค่นี้ก็เป็นเรื่องของธรรมะแล้ว เพราะฉะนั้นมีโอกาสเมื่อไหร่ มีกาลเวลาเมื่อไหร่ก็ฟังธรรม ฟังธรรมจากไหนฟังธรรมจากคนอื่นๆ ฟังธรรมจากไหนจากหนังสือหนังหาที่เขียนกันมา ฟังธรรมจากไหนจากตัวเอง ระลึก นึกพูด ทบทวนก็เป็นการฟังธรรมเช่นเดียวกัน และการฟังธรรมก็เป็นมงคลของชีวิต เพราะฉะนั้นมงคลชุดที่ 7 นี้นะ ทั้งความเคารพ ความถ่อมตัว ความพอเพียง ความกตัญญู การฟังธรรมตามกาล

มงคลชุดที่ 8 มงคลชุดที่ 8 อีก สี่ประการ คือ

27. **ขันติจะ** ความอดทน

ขันติละเพื่อล้าง อกุศล
โอนอ่อนปรับปรุงตน ว่าได้
พบพานเหล่าสมณะชน สงบว่างกิเลส
ธรรมร่วมสนทนาไซร้ ถ่องแท้ตามกาล

ขันติจะ ความอดทน ความอดทนเป็นมงคล ศาสนาอื่น ลัทธิอื่น ในสมัยที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้นั้น หลายๆ ลัทธิ หลายๆ ศาสนา อยากจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง คือชดใช้หนี้เวร หนี้กรรม หนี้ทุกข์ คือทรมานตนเพื่อจะหลุดพ้น และยังได้พบสิ่งดีๆ แต่พระองค์บอกว่า วันนี้ความมงคลของชีวิต คือ มีขันติ อดทนต่อสิ่งเร้าทั้งปวง อดทนต่อกิเลสทั้งปวง อดทนต่อโลภะ โทสะ โมหะ ความโลภ ความโกรธ ความโง่ ความไม่รู้นั่นแหละ เราอดทนที่จะไม่โลภ อดทนที่จะไม่โกรธ อดทนจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อดับความไม่รู้

28. **โสวะจัสสะตา** ความเป็นคนว่าง่าย

เป็นคนว่าง่าย คืออะไร เป็นคนที่พร้อมที่จะรับฟังสิ่งดีงามอื่นๆ ที่คนอื่นนำเสนอ แม้แต่จะขัดกับความรู้สึก ความเชื่อของเรา เราต้องเปิดใจเป็นคนว่าง่าย แต่ไม่ใช่ว่าใครว่าอะไรเชื่ออย่างงมงายไม่ลืมหูลืมตา ไม่ใช่เป็นคนว่าง่าย พร้อมจะรับฟัง ไตร่ตรอง พิจารณาแยกแยะว่าสิ่งใดพึงเชื่อสิ่งใดพึงทำแต่ต้องเริ่มจากการเป็นคนว่าง่ายพร้อมที่จะเปิดใจฟังก่อน

29. **สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง** การพบเห็นสมณะ

การพบเห็นผู้สงบจากกิเลสก็เป็นมงคล การไปพบคนที่เต็มไปด้วยกิเลส เต็มไปด้วยความโกรธ ความหลงไม่เป็นมงคลนะ แต่การพบกับสมณะผู้สงบจากกิเลสจึงจะเป็นมงคล งั้นก็ต้องพิจารณาเอง

นะ หลายคนไปพบคงทรง ไปพบคนศักดิ์สิทธิ์ ไปพบแม้กระทั่งพญานาค ไปพบแม้กระทั่งต้นไม้ มองไปศักดิ์สิทธิ์หมดแหละ ล้วนไม่เป็นมงคล มันเป็นมงคลหรืออัปมงคลก็ต้องพิจารณา เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้น สงบจากกิเลสหรือยัง คนทรงเจ้าเข้าผีทั้งหลายแหล่ยังมีกิเลสไหม ยังโลภกันอยู่ไหม โลภเยอะอยู่ไหม ยังมีโทสะมีความโกรธไหม ยังมีความหลงผิดต่างๆ ไหม ถ้ามีงั้นก็ไม่ใช่สมณะเป็นข้อสำคัญเลือกให้ดีว่าจะพบใคร

30. **กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา** การสนทนาธรรมตามกาล

สนทนาไม่ใช่แค่ฟัง สนทนาเป็นมงคลละเอียดยิ่งขึ้นกว่าการฟังธรรม การสนทนา การได้โต้ตอบ ซักถาม แจกแจงให้ได้เห็นถึงความเข้าใจต่างๆ อะไรที่เราไม่เข้าใจ เราถามบุคคลที่พึงจะถามได้ถามผู้รู้ ผู้รู้คือใคร เราเรียกกันง่ายๆ คือพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตัวเรานะเป็นผู้รู้ไหม เป็นได้ พุทธะเกิดขึ้นได้ในทุกคน งั้นเมื่อไหร่ที่เรารู้ ตื่น เบิกบาน ก็เป็นมงคลและเราก็สนทนากับตนเองได้ไหม ได้เช่นเดียวกัน หลายๆ ครั้งต้องย้อนกลับมาสนทนากับตัวเอง โยนคำถามให้ตัวเอง หาคำตอบด้วยตัวเอง ก็เป็นมงคลแล้วนะ เพราะเราถามตอบ ตามหลักตามธรรมนั่นเอง

มงคลชุดที่ 9 อีก 4 ประการ

31. **ตะโปจะ** การเพียรเผากิเลส

เผากิเลสเร่งล้าง เพียรพา
ภูมิแห่ง พรัหมจริยา ผ่องแผ้ว
เห็นสัจสี่อริยา ตรงแน่ว
ลุว่างนิพพานแพร้ว แจ่มแจ้งพุทธา

ตะโปจะ ความเพียรเผากิเลสก็เป็นมงคลนะ อาตาปี เราคุ้นเคยกับคำนี้มาก มีความเพียร เพียรในการเผากิเลสที่เราคุ้นเคย อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วินัยยะโลเกอภิฌาโทมนัสสัง งั้นการเพียรเผากิเลสนี่แหละเป็นมงคล แต่ที่จิตเราเผลอโลภ อื่ม...รู้ตัวว่า อ้อ... ตะกี๊เราเผลอโลภ เออ..เราวาง เราจะไม่คิดอย่างนี้กัน เราเผลอโกรธ รู้ตัว รู้ทัน อ้อ...เราจะไม่โกรธอีกแล้ว เราเผลอหลงโง่ไปในสิ่งที่ไม่ใช่คำสอนที่อันเป็นสัจจะถูกตรง อ้อ...เราเผลอหลง โง่อีกแล้ว รู้ทันนะ เราจะไม่อีกแล้ว นี่เขาเรียกว่าการเพียรเผากิเลส ในโลภ โกรธ หลง

32. **พรัหมะจะริยัญจะ** การประพฤติพรหมจรรย์

พรหมหรือพรัหมะ แปลว่า สิ่งอันสูงสุด สิ่งอันประเสริฐ ประพฤติพรหมจรรย์ คือมีความประพฤติอันสูงส่ง รวมไปถึงการไม่ปฏิบัติในทางที่ไปสู่ความเสื่อมต่างๆ หรือหลายคนก็อาจจะนึกไปจนถึงการประพฤติ พรหมจรรย์ คือการไม่ข้องเกี่ยวไปในทางใช้ชีวิตคนคู่ครองคู่ แบบปุถุชนทั่วไปจริงๆ ความหมาย มันลึกกว่านี้นะ การประพฤติอันประเสริฐก็คือ การทำกาย วาจา ใจ ไม่ว่าจะอยู่กับใครน้อมเข้าไปสู่ธรรมร่วมกัน อยู่คนเดียวก็ประพฤติพรหมจรรย์ได้ อยู่แบบครองคู่ก็ประพฤติพรหมจรรย์ได้เช่นเดียวกัน คือนำพา ชีวิตจิตใจ ความประพฤติและวาจาไปสู่ความประเสริฐด้วยกันนั่นเอง

33. **อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง** การเห็นอริยะสัจ

อริยะสัจคืออะไร คือสัจจอันจริงแท้ 4 ประการ นั่นคืออะไร เรารู้ไหมทุกข์มันคืออะไร เรารู้ไหมสมุทัยเหตุแห่งทุกข์คืออะไร เรารู้

ไหมว่านิโรธ ทางพ้นทุกข์คืออะไร เรารู้ไหมว่ามรรคคือหนทางที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ คืออะไร ถ้าแจกแจงไปก็คือการที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นี่ ตรัสรู้อริยะสัจสี่ แต่ที่พระองค์ได้แยกแยะออกมาคือได้แยกออกมาว่าการเห็นอริยะสัจ คือการที่เราได้เห็น เข้าไปรู้อริยสัจจ หรือเราเรียกง่ายๆ ว่า สัจจญาณนั่นเอง พระองค์แยกสัจจญาณ กิจญาณสิ่งที่ต้องทำต่ออริยสัจ และกัตตะญาณ สิ่งที่ได้ทำไปแล้วต่ออริยสัจจเพราะฉะนั้นอันแรกการเห็นอริยสัจ จริงๆ ก็คือ สัจจญาณนั่นเอง คือรู้ว่าทุกข์คืออะไรที่เราจะสรุปมาได้ง่ายๆ ก็คือ อ๋อ ทุกข์ คือการที่เราได้ประสบการเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์ การประสบสิ่งที่พอใจ ไม่พอใจเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ การหวังสิ่งใดไม่ได้ดั่งใจก็เป็นทุกข์ โสกัตจเลโทมนัส สุปะยะก็เป็นทุกข์นี่คือทุกข์ทั้ง 11 ที่ได้สรุปออกมา ที่เราหลายคนได้คุ้นเคยในหนังสือทำวัตรเช้าอยู่เลย นั่นคือการที่เราเห็นอริยสัจแล้วทำยังไง มงคลต่อมาคือ

34. **นิพพานะ สัจฉกิริยาจะ** การทำนิพพานให้แจ้ง

นี่คือยกระดับจากข้อสักครู่ที่เป็นสัจจะญาณมาเป็นกิจญาณ กิจญาณคือต้องทำ เราจะทำนิพพานให้แจ้ง เราก็ต้องไปกระทำเกี่ยวกับอริยะสัจจทั้ง 4 ข้อ คืออะไร ทุกข์ ต้องให้กำหนดรู้ เรารู้ไหม ส่วนสมุทัยต้องละ เรามีกิจที่ต้องทำต่อสมุทัย มิใช่แค่รู้ว่าสมุทัยคืออะไร แต่เรามีกิจที่จะทำกับสมุทัย สมุทัยต้องละ สมุทัยคืออะไร ตัณหาทั้งหลายแหล่ กามตัณหา ภาวตัณหา วิภาวตัณหา ต้องละนิโรธ เรามีกิจที่จะต้องทำก็คือทำให้แจ้ง มรรคเรามีกิจที่ต้องทำคือหมั่นเจริญ

หมั่นปฏิบัตินั่นเอง เพราะฉะนั้นการทำนิพพานให้แจ้งคือการมีกิจญาณกับอริยะสัจสี่นั่นเอง คือทุกข์กำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคต้องให้มั่นเจริญ

มงคลชุดที่ 10 ชุดสุดท้าย พระองค์ได้ตรัสไว้ว่าเป็นมงคล

35. **ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิจิตตัง ยัสสะนะกัมปะติ** จิตไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิจิตตัง ยัสสะนะ กัมปะติ จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลายมากระทบ มาถูกต้องแล้ว เราไม่หวั่นไหว โลกธรรมคืออะไร โลกธรรม 8 เราน่าจะคุ้นเคยกันดีใช่ไหม มียศ มีลาภ มีสรรเสริญ มีความสุข 4 ข้อนี้เป็นอิฏฐารมณ์ ฝั่งที่เราปรารถนา อีกฝั่งส่วนที่เราไม่ปรารถนา คือเสื่อมยศ เสื่อมลาภ นินทา ทุกข์ เป็นอนิฏฐารมณ์ ฝั่งที่ไม่พึงปรารถนา รวมกันทั้งสองฝั่งเป็นโลกธรรมทั้งแปดให้เห็นว่า มียศก็ต้องมีเสื่อมยศ มีลาภก็ต้องมีเสื่อมลาภ มีสรรเสริญก็ต้องมีนินทา มีสุขก็ต้องมีทุกข์ เป็นไปตามหลักของอะไร เป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และดับสลายไปในที่สุด มียศเกิดขึ้นและมันก็แปรปรวน และยศก็เสื่อมสลายไปในที่สุด มีลาภเกิดขึ้น คือ ได้อะไรมาทรัพย์สินเงินทองมันก็แปรปรวน ในท่ามกลางและลาภนั้นก็เสื่อมสลายไปในที่สุด มีสรรเสริญเกิดขึ้นมันก็แปรปรวนและก็ดับสลายต่อในที่สุด สุขที่จะเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน มีอย่างเดียวคือการเข้าสู่พระนิพพาน คือ พ้นจากทุกข์ทั้งปวง จึงจะกลายเป็นสุขอันยั่งยืน นั้นเค้าเรียกว่าสุขจากนิพพานนั่นเอง เพราะฉะนั้นวันนี้ถ้าเรา

เข้าใจในโลกธรรมทั้งแปดอย่างชัดเจน เข้าใจที่มาที่ไปของการเป็นไปตามสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เกิดมงคล

36. **อโสกัง** ถ้าเราเป็นอย่างนั้นจิตเราก็ไม่เศร้าโศก ก็เป็นมงคล

37. **วิรชัง** จิตก็ไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลส มาแผ้วพาลแน่ๆ ก็เป็นมงคล และถึงที่สุดแล้วคืออะไร

38. **เขมัง** มีจิตอันเกษมศานต์

ที่ได้พูดคุยไว้ทั้งหมด คือ มงคล 38 ประการ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้เป็น 10 ชุด 38 ข้อ ซึ่งได้มีผู้เขียนเป็นบทประพันธ์ขึ้นมารวมทั้ง 38 ประการนี้ ขออนุญาตนำมาบอกเล่าให้เราฟังตั้งแต่มงคลที่ 1 ไล่ไปจนถึงมงคลที่ 38

มิคบพาลอ่อนด้วย ปัญญา
คบแต่บัณฑิต พาผ่องแผ้ว
คนควรยิ่งบูชา สูงค่ามีธรรม
ตนซึ่งฝึกมีแล้ว ดั่งแก้วควรคู่บูชา
เลือกอาศัยถิ่นเอื้อ เหมาะงาม
เพียรสั่งสมบุญสาม พรั่งพร้อม
วางตนเที่ยงตรงตาม ธรรมแห่งพุทธา
ควรค่ามงคลน้อม ยิ่งได้สวัสดี
เปิดใจฟังใฝ่รู้ สัจจา
ศิลป์ร่วมศาสตร์วิทยา คู่ไว้
วินัยที่ศึกษา งามซึ่งปฏิบัติ
คำกล่าวทรงคุณไซร้ เปี่ยมด้วยเมตตา
ดูแลแม่พ่อ มิรอผลัดวัน

เกื้อกูลบุตรธรรม เอื้อปันจัดหา
สงเคราะห์สิ่งดี สามีภรรยา
งานเรียงรุดหน้า คุณค่าชัดเจน
ทำทานลดละ ตระหนี่
ประพฤติ ธรรมดี
พุทธองค์ทรงชี้ หนทาง
สงเคราะห์หมู่ญาติ เคียงข้าง
การงานทุกอย่างรู้สร้าง ห่างโทษทุกข์ภัย
งดละวางบ่ข้อง บาปกรรม
งดสิ่งมึนเมานำ เลี่ยงไว้
มีสติยิ่งในธรรม ครองอยู่
จิตไม่ประมาทไซร้ จึงได้มงคล
เคารพแลถ่อมน้อม ชีวี
พออยู่เพียงตามมี บ่ล้น
มองเห็นซึ่งความดี ทุกสิ่งรู้คุณ
กาลล่วงฟังธรรมพ้น สว่างแจ้งปัญญา
ขันติละเพื่อล้าง อกุศล
โอนอ่อนปรับปรุงตน ว่าได้
พบพานเหล่าสมณะชน สงบว่างกิเลส
ธรรมร่วมสนทนาไซร้ ถ่องแท้ตามกาล
เผากิเลสเร่งล้าง เพียรพา
ภูมิแห่งพรัหมจริยา ผ่องแผ้ว
เห็นสัจสี่อริยา ตรงแน่ว

รุกว่างนิพพานแพร้ว แจ่มแจ้งพุทธา
โลกธรรมดีรุ่งท้าย ธรรมดามิหวั่น
จิตไม่ทุกข์โกาศ ว่างแล้ว
ธุลีบ่โปรยมา ปราศซึ่งกิเลส
เขษมผ่องสงบแผ้ว ผ่องแท้นิรันดร์

ก็ขอให้พวกเราน้อมนำคำตรัสของพระพุทธองค์ มงคลทั้ง 38 ประการ เข้าสู่ชีวิต เราก็จะเจริญด้วยมงคลได้ เจริญธรรมแล้วนำสิ่งดีสู่ชีวิต น้อมนำและปฏิบัติเพื่อมงคลแก่ตน แก่คนรอบข้าง ขออนุโมทนา



สติ ..... รู้

เจริญธรรมผู้ร่วมปฏิบัติทุกท่าน จากคำถามว่าชีวิตเจอเรื่องราวต่างๆ ในแต่ละวัน เจอทั้งเรื่องที่ขัดเคืองใจบ้าง เจอทั้งเรื่องที่เป็นเรื่องปกติธรรมดาบ้าง เป็นเรื่องที่ชอบใจ เคืองใจบ้าง แล้วเราจะวางตนอย่างไร จะวางใจอย่างไร ก็ต้องบอกว่าไม่ว่าวันนี้เราจะเจอเรื่องต่างๆ เรื่องที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเรื่องที่เฉยๆ ทุกอย่างที่เราได้พบสามารถทำให้เป็นสิ่งที่ทำให้จิตเราเจริญขึ้นได้เสมอ ขอเพียงแค่เรามีสติ แล้วก็รู้ สติ....รู้ ดังบทกลอนที่ได้กล่าวไว้ว่า

สติรู้ ดูกาย ไหวกระทบ
สติรู้ ดูครบ ชอบชังเฉย
สติรู้ ดูคิด จิตคุ้นเคย
สติรู้ ดูเผยชัด อนัตตา

ก กวี

สติ คือความระลึกได้ ส่วนรู้ตัวนี้ หมายถึงสัมปชัญญะคือความรู้ตัว สติ+สัมปชัญญะ ประกอบกัน เรียกว่าธรรมอันมีอุปการะมาก งั้นธรรมใดๆ ก็แล้วแต่ ธรรมที่ดีอย่างใดที่เราอยากจะให้มันเกิด

ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องใช้ธรรมอันมีอุปการะมากเข้ามาประกอบ งั้นคือต้องมีทั้งสติ คือระลึกได้ ดึงไว้ ตรึงไว้ ทำให้ปรากฏทำให้มี นี่คือคำว่าสติ ส่วนสัมปชัญญะคือความที่รู้ตัว เพราะงั้นสติสัมปชัญญะหรือเรียกง่ายๆ ว่าต้องมีสติ รู้อะไรเราแยกชีวิตของเราแค่แยกได้ รูปกับนาม รูปก็คือกายเรานี่แหละ ส่วนนามก็มีทั้งเวทนาคือความรู้สึก มีทั้งสัญญา ความหมายจำได้ว่าสิ่งนี้เป็นอย่างนี้ สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เรียกว่าอันนี้ และมีสังขารก็คือความคิด ปรุงแต่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางดีกุศลในทางบุญ ไม่ว่าจะเป็นอกุศลในทางบาป ก็เรียกว่าสังขารความคิด นอกจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณ วิญญาณคือตัวที่ไปรับรู้อะไร รู้ทั้งกาย รู้ทั้งใจ

ที่กล่าวมาเพราะฉะนั้นวันนี้ในเมื่อเรามีกาย มีใจ มีรูป มีนาม คือสิ่งที่เราจะต้องมีสติและรู้ เบื้องต้นเลยคือให้เราต้องมีสติรู้ รู้กายเราที่มันจะเคลื่อนไหวอย่างไร ที่มันจะไปกระทบกับผัสสะอย่างใด ตาไปกระทบกับรูป คำว่ากระทบหมายถึงมีวิญญาณทางตาเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เรามีแค่ประสาทตา และมีแค่รูป แต่เราไม่มีจักขุวิญญาณหรือวิญญาณที่จะรับรู้ทางตา เข้าไปใส่ใจมันก็จะไม่เรียกว่ากระทบไม่เรียกว่าสัมผัสสะ งั้นผัสสะคือองค์ประกอบทั้งอายตนะภายใน อายตนะภายนอกคือรูปบวกด้วยจักขุวิญญาณอย่างนี้แหละจะเกิดผัสสะที่เรียกว่ากระทบ ทางหูก็เช่นเดียวกัน ทางลิ้นที่รับรสต่างๆ ทางกายที่ไปสัมผัส สัมผัสถูกต้อง เย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง ต่างๆ เหล่านี้เรามีสติและเรามีสัมปชัญญะที่จะเท่าทันไหม วันนี้เราแค่ได้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส เรารู้เท่าทันมันได้ใช่ไหม แต่เราจะรู้ได้ต่อเมื่อเราต้องมีความใส่ใจ ถ้าเราไม่มีความใส่ใจ

เราปล่อยให้ทุกอย่างมันแค่มองผ่านๆ ไป ฟังผ่านๆ ไป ได้กลิ่นผ่านๆ ไป รับรสเพ้อๆ ไป สัมผัสแบบไม่ใส่ใจ นั่นแสดงว่าเราขาดสติ ขาดสัมปชัญญะ ในทางกลับกันล่ะ นี่เป็นฝั่งรับ แล้วในฝั่งที่จะแสดงออก การที่เราจะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ว่าเราจะเคลื่อนมือออกไปทำอะไรก็แล้วแต่ ไม่ว่าจะช้าจะเร็ว ระยะสั้นระยะไกล ระยะปานกลาง

อะไรก็แล้วแต่เรามีสติ มีสัมปชัญญะ เข้าไปรู้เท่าทันไหมว่าเรากำลังเอื้อมมือ เรากำลังจะก้าวขา เรามีสติ มีสัมปชัญญะเข้าไปรู้เท่าทันไหมว่าเรากำลังก้าว พูดง่ายๆ ไม่ว่าอิริยาบถไหน เราจะยืนเรามีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ไหม จะเดินรู้ไหม จะนั่ง มีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ไหม จะนอนรู้ไหมหรืออยู่ในอิริยาบทใดๆ เรารู้ไหทหรือถ้าเราจะมองมาในรายละเอียดที่แยกย่อยลงไปอีกที่เราเรียกว่าสัมปชัญญะปัพพปัฏฐาน กายานุสติปัฏทิน ไม่ว่าจะเดินไปข้างหน้า ถอยหลังจะเดินไปข้างหน้า จะเหลียวซ้ายจะแลขวา จะคู้ จะเยียด จะเคลื่อนไหวจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ จะนุ่งห่มอย่างไรใดๆ จะทำทุกอย่างเราเข้าไปรู้มันหรือไม่ ฝึกอย่างนี้ ฝึกในชีวิตประจำวัน เราจะไม่มองอะไรโดยไม่ผ่านการอนุมัติอย่างมีสติรู้ เราจะไม่ฟังอะไรโดยไม่มีสติรู้ เราจะไม่ดมกลิ่นอะไร ลิ้มรสอะไร สัมผัสถูกต้องอะไรโดยไม่มีสติรู้ และเราจะไม่เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างใดๆ โดยไม่มีสติ

นี่คือเรียกว่าสติรู้ ดูกายไหวกระทบ สติรู้ดูครบชอบชังเฉย อันนี้เรียกว่าเราเข้าไปมีสติ มีสัมปชัญญะ ในการที่ดูเวทนาของเรา เวทนาคือความรู้สึก รู้สึกอะไร รู้สึกชอบ รู้สึกชัง รู้สึกเฉยๆ จริงๆ สิ่งที่เราจะไปรู้สึกชอบก็มักจะเป็นเวทนาที่เป็นสุขเวทนา หรือโสมนัสเวทนา

แล้วเราก็จะปรุงแต่งการชอบ ชังล่ะ มันเป็นจิตที่เราไปปรุงแต่ง มันจะเกิดมาจากเวทนา เวทนาที่เป็นทุกข์ ที่เป็นโทมนัส

เพราะฉะนั้นวันนี้เรามีสติ มีสัมปชัญญะ เข้าไปรู้ถึงสุขเวทนา โสมนัสขเวทนา ทุกขเวทนา โทมนัสขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั่นเอง เรารู้เท่าทันไหม เราดูชีวิตประจำวันเรานี่แหละ ช่วงนี้ที่เรากำลังนั่ง เรากำลังฟัง เราจะบอกว่าเรามีสติรู้

กายในเรื่องของโสตประสาท ในเรื่องของเสียงที่ได้ยิน ในเรื่องของโสตะวิญญาณ เข้าไปรับเสียงที่กำลังฟังอยู่นี้ ฟังแล้วเรารู้สึกอะไร สุขโสมนัส ทุกขโมทนัส หรือไม่ทุกข์ไม่สุข เรารู้ทันไหม นี่คือในชีวิตจริงที่เราจะได้เอาไปใช้ เราเดินไปสะดุดก้อนหินสักก้อนหนึ่ง เราเกิดความรู้สึกอะไร เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ เรารู้ทันไหม เราฟังเสียงอะไร ฟังข่าวอะไร รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เข้ามา เรารู้สึกอะไรกับมัน เรารู้สึกฟังแล้วเป็นสุขหรือไม่ ฟังแล้วรู้สึกยินดี โสมนัสหรือไม่ ฟังแล้วเรารู้สึกเป็นทุกข์ โทมนัส เรารู้สึกอะไรกันและจริงๆ ทำไมเราถึงต้องไปรู้สึก

ความรู้สึกหรือเวทนานั้น เขาเรียกว่าเป็นผลที่เราได้รับ ได้รับอะไร ได้รับจากสิ่งที่เราได้ทำมาแล้วในอดีต เพราะเวทนามันเป็นอยู่ในวัฏฏะสาม อยู่ในส่วนของการเป็นวิบาก คือเป็นผลที่เราได้รับ เราได้รับผลเป็นสุข คือความรู้สึกเป็นสุข เราได้รับผลเป็นทุกข์หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือเราได้รับผลเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข มาจากอดีตที่เราเคยทำมาเองทั้งนั้นไม่ใช่คนอื่น เราทำอะไรมาเอง เราทำปัจจัยต่างๆ มากมายจนเราไม่สามารถเข้าไปรู้เท่าทันมันได้ว่าเราทำอะไรไปบ้าง จึงทำให้เรามาได้รับรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ทั้งนั้น เพราะมันเป็นวิบาก

มันเป็นผล วิบากไม่ได้หมายถึงเรื่องไม่ดี ไม่ได้หมายถึงเรื่องลำบาก แต่วิบากแปลว่าผล ผลจากที่ได้เคยกระทำมา หลายคนก็ได้กระทำมา คือทำมาจากชาติภพก่อนๆ ไม่ใช่สิ่งที่เราได้ทำมากี่ภพกี่ชาติ จนเราจำไม่ได้ ก็เป็นเหตุปัจจัยจะทำให้เราได้รับผล ณ วินาทีนี้ ณ ขณะจิตนี้ และที่เราได้ทำ ได้ก่อเหตุ ก่อปัจจัย ในชาตินี้ภพนี้ ที่เรากำเนิดเกิดมาส่งผลให้ขณะจิตนี้ เราได้สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ด้วย หรือไม่เช่นเดียวกัน

แต่เด็กเราได้ทำอะไรตั้งแต่เราเริ่มผ่านชีวิตมา จนเมื่อปีที่แล้ว จนเมื่อเดือนที่แล้ว จนเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว จนเมื่อวันวานที่ผ่านมา จนเมื่อชั่วโมงที่ผ่านมา นาทีนี้ที่ผ่านมา จนแม้กระทั่งวินาทีที่ผ่านมา หรือขณะจิตที่ผ่านมาที่เราได้กระทำ ไม่ว่าจะกระทำทางใจ ทางกาย หรือทางวาจา ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่นำให้ส่งผลอันเป็นวิบากให้เราได้รับความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทกุข์ในขณะจิตนี้แล้ว เรามีปัญญาเพียงพอที่จะไม่ไปปรุงแต่งต่อ ปรุงแต่งต่ออะไร ปรุงแต่งเสียงที่มากระทบหู ข้อความที่ได้อ่านจากสื่อต่างๆ แล้วรู้สึกสุข เราไม่ปรุงแต่งต่อให้กลายเป็นชอบอยากได้อีก

เราเรียกว่าการปรุงแต่งคือสังขารหรือเสียงหรือข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เราได้กระทบมารับมาในทางใดๆ แล้วเรารู้สึกที่จะเป็นทุกข์ เราก็ไม่ปรุงแต่งต่อ เพราะเรามีปัญญาไม่ปรุงแต่ง ต่อให้กลายเป็นความชัง ความไม่อยากได้ยิน ความคุ้นแค้น ความขัดเคือง ความพยาบาท ของผู้ที่นำข่าวพวกนั้นมาของผู้ที่ก่อข่าวต่างๆ เหล่านั้นมา หรือก่อเสียงต่างๆ เหล่านั้นมา สิ่งที่เราได้กระทำไม่ว่าในภพชาติก่อนๆ หรือภพชาตินี้ หนีไม่พ้นมันเป็นปัจจัย เป็นเหตุ ซึ่งเราไม่สามารถเข้าไป

รู้โดยละเอียดได้จึงนำส่งผล หลักของศาสนาพุทธ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ใช้หลักของอนันตเหตุ และอนันตผล หนึ่งผลที่เราได้รับเกิดจากเหตุจากปัจจัยที่นับไม่ถ้วน เป็นอนันตหนึ่งเหตุที่เราก่อก็เช่นเดียวกัน ก็ส่งผลนับไม่ถ้วน อนันต์เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นหลักของกรรมเป็นเรื่องของอนันตเหตุ อนันตผล และสิ่งที่เราได้ทำมิ ได้จำเป็นว่า เราจะได้เห็นผลในชาติหน้าหรอกน่า พระองค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า กรรมใดๆ ที่ได้กระทำไม่ว่าจะเป็นกรรมดี เป็นกุศล หรือกรรมไม่ดีเป็นอกุศลนั้น จะนำส่งผลบุญ ผลบาปก็แล้วแต่ ส่วนหนึ่งจะนำส่งผลในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งจะนำส่งผลในชาติถัดไป และอีกส่วนหนึ่งจะนำส่งผลในชาติถัด ถัด ถัดไปจากนั้น เพราะฉะนั้นจงตระหนักว่าวันนี้เราได้รับผลขณะนี้ ขณะจิตนี้ วินาทีนี้ ย่อมเป็นผลมาจากเหตุ จากปัจจัยตั้งแต่อดีตภพ อดีตชาติ และในภพในชาตินี้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราเคยทำจากอดีตเรากลับไปแก้ไขไม่ได้แล้ว ทำในอดีตก็ทำไปแล้ว กลับไปแก้ก็ไม่ได้แล้ว

สิ่งที่เราจะทำในอนาคตก็ยังไม่ได้ทำแต่อาจจะทำหรือไม่ทำงั้นสิ่งที่เรากำกับได้ กำหนดได้ คือให้เรามีสติรู้ว่าเรากำลังทำอะไรในปัจจุบัน ถ้าเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางใจคือตัวที่มันละเอียดที่สุด ไวที่สุด เพราะแค่ 1 ชั่วรัดนิ้วมือ แค่เอาง่ายๆ ว่ากำมือเข้ามาชั่วขณะนี้ จิตเราเกิดดับเป็นนล้านๆ ครั้ง หรือแสนโกฏิขณะ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันไม่ปรุงให้กลายเป็นอกุศลไม่ปรุงให้กลายเป็นความชอบหรือความชัง นั่นคือเรามีสติ เพราะฉะนั้นนอกจาก

สติรู้ ดูกาย ไหวกระทบ
สติรู้ ดูครบ ชอบชังเฉย
สติรู้ ดูคิด จิตคุ้นเคย
สติรู้ ดูเผยชัด อนัตตา

จิตคุ้นเคยคืออะไร คือมีสติ มีสัมปชัญญะ เห็นความปรุงแต่งในความคิดของเรา เห็นจิตเราไหม มันวกวน วุ่นไปตั้งหลายเรื่อง เรารู้เท่าทันไหมว่าจิตเราเมื่อสักครู่นี้มันเป็นอย่างไร จิตเราในขณะนี้เป็นยังไง เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยความโลภ ด้วยราคะไหมหรือไม่มีโลภ ไม่มีราคะ เป็นจิตที่เรามีโทสะไหมหรือไม่มีโทสะ เรารู้เท่าทันไหม เป็นจิตที่เราหลงๆ เบลอๆ งงๆ ไม่เข้าใจไม่รู้หรือไม่หลง ไม่งง ไม่เบลอ เราชัดเจนมีปัญญา

นี่แหละดูจิตเราดูเท่าทันไหม จิตเรากำลังหดหู่ไหม หรือจิตกำลังฟุ้งซ่าน จิตมีเมตตา กรุณา มุทิตา หรือจิตไม่มีเมตตา กรุณา มุทิตา จิตเราเป็นอยู่หรือที่ผ่านมามันประกอบไปด้วย ตั้งอยู่ในศีลไหม ประกอบไปด้วยธรรมไหม เอาแค่ศีล 5 พื้นฐานคู่กับธรรมที่พึงปฏิบัติ จิตเราอยู่ตรงไหนไหม จิตเราตั้งมั่นไหม หรือจิตเราซัดส่าย แส่ส่าย ไม่ตั้งมั่น จิตเราหลุดพ้นจากสิ่งรบกวนทั้งหลายหรือไม่หลุดพ้น

นี่คือมีสติรู้ ดูคิด จิตคุ้นเคย จิตเรามักจะมุ่งไปสู่สิ่งที่เราคุ้นเคย เราฝึกอะไรได้อย่างนั้น ฟังอะไรไหมก็ปรุงแต่งไปในทางลบ ทางผิด อกุศล มันเพิ่งเกิดร่องเกิดรอยให้มันคุ้นเคยกับทิศทางที่จิตเราจะมุ่งไปอกุศลบ่อยๆ แต่ถ้าจิตเราฝึกเมื่อมีอะไรมากระทบ เราฝึกที่จะแปรมันให้เป็นกุศลหรือแปรเป็นบุญ เราก็คุ้นเคยกับการไปตามร่องนั้นเช่นเดียวกัน งั้นสติรู้ดูกายไหวกระทบ คือทันทีเรารู้มีสติสัมปชัญญะ

รู้เท่าทัน ทางกายในกายานุสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน รู้ดูครบชอบชัง เฉย เรารู้เวทนาในฐานเวทนานุสติปัฏฐาน สติรู้ดูคิดจิตคุ้นเคยนี่คือ มีสติสัมปชัญญะ เข้าไปรู้เรื่องของจิตก็คือจิตตานุสติปัฏฐาน และอัน สุดท้าย มีสติรู้ดูเผยชัดอนัตตา ปกติเราคุ้นเคยกับอะไร ธรรมานุปัสสนาปฏิปัฏฐาน คำว่าธรรมานุปัสสนาปฏิปัฏฐานนั้น มันจะ ประกอบไปด้วยการพิจารณานิวรณ์ 5 การพิจารณาขันธ์ 5 อายตะนะ โพฌชงค์ 7 รวมถึงอริยสัจสี่ อะไรก็แล้วแต่ แต่ถึงที่สุดที่จะเป็นธรรมานุสติปฏิปัฏฐานได้ ต้องดูทะลุให้ไปถึงอนัตตา ความไม่มีตัวตนคือ พูดง่ายๆ ไม่ใช่มีหรือไม่มีตัวตน แต่เราพ้นไปจากการยึดว่ามีตัวตน หรือพ้นไปจากคำว่าไม่มีตัวตน เพราะคำว่าอนัตตามันสื่อความว่า การที่ไม่มีแม้กระทั่งเราไม่มีเขา ไม่มีของเรา ไม่มีของเขา และที่สำคัญ คือทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีใครเข้าบังคับ บัญชา ยึดครอง ถือครอง กำกับให้เป็นไปอย่างที่คิดนี่คือความหมายของอนัตตา

เรามีสติมีสัมปชัญญะ เข้าไปรู้อย่างนี้จริงๆ ไหม หรือเรายัง มุ่งยังคิดจะยึดในตัวตน ยึดในความเป็นของเรา ยึดในความเป็นเรา ยึดที่จะกำกับ กำกับคนนั้น กำกับคนนี้ กำกับสิ่งนั้น กำกับสิ่งนี้ แม้ กระทั่งกำกับตัวเอง

มีสติที่สำคัญคือระลึกได้ว่าไอ้ตัวเราเป็นได้แค่รูป นาม ขันธ์ 5 เท่านั้นแหละ มันมีตรงไหนที่เป็นเรา ไม่มี มีแค่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีสติ ระลึกได้เสมอว่าทุกสิ่งมันเกิดดับเป็นไปตาม สามัญลักษณะ ลักษณะที่ปรากฏเสมอเสมือนกันในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ เหมือนกันหมด อยู่ภายใต้หลักที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ คือสามัญลักษณะนั่นเอง คือหลักแห่งความที่มันไม่เกี่ยว มันเกิดขึ้น

แปรปรวนแล้วดับไป หลักอนิจจัง หลักที่มันถูกภาวะบีบคั้นเพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นนในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด นั่นคือ ภาวะแห่งทุกขัง เพราะภาวะถูกกดดันบีบคั้นไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ หลักของอะไรอีกอนิจจัง หลักของอนัตตา เป็นหลักที่ไม่มีใครสามารถเข้าไปควบคลุมมันได้ ความว่าเรามีสติระลึกได้อย่างนี้ไหม เรามีสัมปะชัญญะ เรารู้ใช่ไหมว่าเราจะมองอะไร มุ่งอะไร หรือเรายังไปเกิดที่เขาเรียกว่า เกิดวิปลาส วิปลาสทั้ง 4 มีวิปลาสอะไร วิปลาสหลงผิด นิจจะวิปลาส หลงคิดว่าใดๆ มันล้วนเที่ยง คงที่ สุขวิปลาส หลงผิดว่าอะไร อะไรต้องมีแต่สุข มองไม่เห็นภาวะบีบคั้นเปลี่ยนไป อุปวิปลาส วิปลาสที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นอย่างงั้นไหม นั่นแหละคือสิ่งที่เป็นวิปลาสทั้งหลายแหล่ เพราะฉะนั้นในแต่ละวัน แต่ละเรื่องราว ได้รับกระทบทางกาย ได้รับกระทบทางใจ ทั้ง 6 ช่องทางที่ควรละไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรารู้เท่าทันกันไหม ถ้าเรารู้เท่าทันเท่ากับเราได้เจริญภาวนา ทำให้ชีวิตเจริญขึ้นอันจะนำชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากการ เวียนว่ายในวัฏฏะอันเป็นทุกข์นั่นเอง ก็ฝากบทกลอนนี้ไว้ในใจเราเองทุกท่านว่า

สติรู้ ดูกาย ไหวกระทบ
สติรู้ ดูครบ ชอบชังเฉย
สติรู้ ดูคิด จิตคุ้นเคย
สติรู้ ดูเผยชัด อนัตตา

ก กวี

ขอให้ทุกท่านได้เจริญธรรม นำสิ่งดีสู่ชีวิต ขออนุโมทนา



รู้....จิต

เจริญธรรม ผู้ใฝ่สู่ความเจริญทุกๆ ท่าน เราจะไปสู่ความเจริญได้ก็ต้องอาศัยปัญญา ปัญญาที่จะรู้ในระดับต่างๆ ในเรื่องต่างๆ ปัญญาที่จะรู้อย่างชัดแจ้ง รู้ตรงตามสัจจะที่เป็นจริง รู้จิตสภาวะที่มันจับต้องได้ยาก รู้กายที่เราแม้นจะคิดว่ามองเห็นได้ชัดเจนจับต้องได้ง่าย แต่หลายคนก็ไม่ได้รู้ นี่ขอเริ่มต้นด้วยบทกลอนที่เกี่ยวกับเรื่องของการรู้

รู้กายทั่วพร้อม　　จิตน้อมกุศล
รู้กายไร้ตน　　จิตยลธรรมดา
รู้จิตส่ายไหว　　จิตในเวทนา
รู้ทันสัญญา　　จิตสังขารา.. รู้ทัน

ก กวี

อย่างที่กล่าวว่า รู้ ก็คือรู้ตามความเป็นจริง ความเป็นจริงคืออะไร ความเป็นจริงคือว่าทั้งหลายที่เราได้เห็น ทั้งหลายที่เราเป็นไป

ทั้งหลายที่ประกอบเป็นตัวเรา หนีไม่พ้นมีแค่รูปกับนามเท่านั้น เพราะฉะนั้นเราได้รู้ไหม รูปเราเป็นอย่างไร กายเราที่เราเห็นอยู่นี่ ที่มันเคลื่อนไหว ที่มันนิ่ง ที่มันอยู่ในอิริยาบถต่างๆ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย รู้ไหมว่ามันเป็นอย่างไร มันสะอาด มันสกปรก มันประกอบไปด้วยอะไร แล้วมันจะเป็นไปอย่างไร เพราะฉะนั้นลองดูคำว่ารู้กายทั่วพร้อม เราเห็นทุกสิ่งที่มันเคลื่อนไห ว เราเห็นไหม เรากำลังมองอะไร รู้ไหม เรากำลังฟังอะไรรู้หรือไม่ เราได้กลิ่นอะไร เราได้ลิ้มรสอะไร เราสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งอย่างไร เรารู้ไหม

เพราะเมื่อไรที่เรารู้ตามความเป็นจริง ว่าผัสสะที่มากระทบอย่างนี้ หรือสิ่งที่มันกำลังเคลื่อนไปอย่างงี้อย่างนี้ มันก็ย่อมเป็นกุศล แต่หลายๆ ครั้งเราไม่ได้รู้ทัน ไม่ได้รู้ทั่วพร้อม ปล่อยให้อกุศลมันเกิด เพราะฉะนั้นเอาแค่กายเรา เอาแค่รูปนี้ มันจะเคลื่อนไปจับอะไร เรารู้ตัวไหม เรามีสติรู้เท่าทันไหม ได้รับการอนุมัติจากสติหรือยัง เราจะมองอะไร เราได้รับการอนุมัติจากสติหรือยัง ถ้าได้รับการอนุมัติจากสติ มองโดยไม่ขาดสติก็เป็นกุศล หูเราที่ฟังอะไร เราตั้งใจฟังไหม รู้ไหมว่ากำลังฟัง ตั้งใจฟังในสิ่งที่เป็นกุศลไหม จมูกล่ะได้กลิ่นโดยตั้งใจไหม ได้รับการอนุมัติจากสติไหมที่จะดมกลิ่นนี้

ลิ้นรับรสก็เช่นเดียวกัน กายจะถูกต้องสัมผัสต่างๆ ประกอบไปด้วยสติที่รู้ สัมปชัญญะที่เท่าทันหรือไม่ จะได้แยกได้ว่าเรากำลังอาศัยกายนี้ อาศัยรูปนี้นำไปสู่จิตอันเป็นกุศลหรือไม่ เมื่อไรที่เราขาดสติไม่รู้ตน เราก็ย่อมนำไปสู่อกุศล เมื่อไรจิตเรารู้เท่าทันก็ย่อมไปสู่กุศล เราจะสังเกตว่าในชีวิตเราหนีไม่ค่อยพ้น แค่คำ 2 คำที่บอกว่ากุศลหรืออกุศล เพราะว่าเราได้ฟังคำตรัสของพระพุทธองค์ พระองค์

เคยตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า พระองค์ต้องออกแสวงหาโมกขธรรม ละเพศคฤหัสถ์สู่เพศบรรพชิต พระองค์ตั้งใจที่จะหาให้รู้แจ้งว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล นี่เป็นเป้าหมายเริ่มแรก ต้องการแสวงหาว่าอะไรคือกุศล อะไรคืออกุศล ด้วยเหตุอะไร ด้วยเหตุในสมัยนั้นหลายๆ คนก็ยังแยกแยะไม่ออก สิ่งที่คิดว่าเป็นเรื่องดีแต่ตามสัจจะอาจจะไม่ดีก็ได้ สิ่งที่คิดว่าเรื่องไม่ดี ตามสัจจะอาจจะเป็นเรื่องดีก็ได้

เพราะตั้งแต่พระองค์ตัดสินใจจะออกบวชก็เพื่อจะแสวงกุศลและอกุศลเป็นบาทฐานเสียก่อน เพราะฉะนั้นวันนี้แค่คำว่ากุศลและอกุศลก็เป็นเรื่องที่เราต้องตระหนัก ตระหนักอะไร ตระหนักว่ากุศลคือความดีงามทั้งหลายแหล่ เราอยากให้เกิดไหม เราอยากให้เกิดอกุศลเราอยากให้เกิดไหม เราไม่อยากให้เกิด พระองค์ก็เลยได้เตือนเราในเรื่องของเราต้องมีความเพียรที่ชอบ หรือในมรรคมีองค์ 8 ก็ใช้คำว่า สัมมาวายามะ ความเพียรที่เพียรเรื่องโน้นเรื่องนี้ ความหมายของสัมมาวายามะคือเพียรเกี่ยวกับกุศลและอกุศลนั้นแหละ เพียรอะไร เพียรใน 4 ประการ เราต้องเพียรที่จะไม่ให้อกุศลที่ยังไม่มี เพียรไม่ให้เกิดขึ้น ประเด็นที่ 2 คือเพียรให้อกุศล ถ้ามันมีอยู่แล้วเพียรให้มันหมดไป ประเด็นที่ 3 เพียรให้กุศลที่เรายังไม่มีให้บังเกิดมีขึ้น และประเด็นที่ 4 เพียรให้กุศลที่เรามีอยู่แล้วเจริญยิ่งขึ้น บริบูรณ์เต็มรอบยิ่งขึ้น นั่นคือสิ่งที่เราต้องเพียรเกี่ยวกับกุศล

นอกจากรู้กายทั่วพร้อม จิตน้อมกุศล ต้องรู้กายไร้ตน จิตยลธรรมดา รู้กายว่ามันไร้ตน ไร้ซึ่งอัตตา ความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตน เมื่อไรที่เรายังยึดมั่นถือมั่น มันยังเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา เราก็ยังมีเครื่องร้อยรัดผูกพัน ซึ่งพระองค์ก็ตรัสไว้เช่นเดียวกันใน

สังโยชน์เบื้องต้นเลย สังโยชน์อันแรกคือ ละ ละอะไร ละสักกายทิฐิ ความหมายก็คือละตัวตนนั่นแหละ เรื่องเดียวกัน สักกายทิฐิอะไร สักกายคือสิ่งที่มีอยู่จริง ทิฐิ คือ มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด ความเห็นผิดในสิ่งที่มีอยู่จริง สิ่งที่มีอยู่จริงคืออะไร เพราะว่ามันเป็นรูปนาม ขันธ์ 5 เราไปเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขานั่นเอง นั่นพระองค์จึงบอกว่าให้ละสังโยชน์ตัวแรกเลย คือละสักกายทิฐิ คือ รู้ว่ามันเป็นแค่รูปนาม ขันธ์ 5 นะ

เรารู้รูปนาม กายนะ ว่ามันไม่มีตัวตน นั่นคือสิ่งที่เราตระหนัก และปัญหาของคนหลายๆ คนหนีไม่พ้นด้วยความยึดมั่นว่าตัวฉัน มีอัตตาอย่างงี้อย่างโง้น คนอื่นมา มาละเมิด มารำเริบ มาก้าวก่ายในความเป็นตัวตนก็มักทนไม่ได้ บางครั้งคนอื่นไม่ได้มาละเมิด ไม่ได้มาก้าวก่ายความเป็นตัวตน แต่ไอ้กรอบความเป็นตัวตนของเราที่มันกำหนดขึ้นมา ฉันเป็นอย่างงี้ คนอื่นไม่เห็นความสำคัญ คนอื่นไม่รู้หรือว่าฉันเป็นใคร สักกายทิฐิที่จะต้องเร่งละ และจริงๆ ตนเรานั่นมีไหมของเรามีไหม ทุกๆ อย่างไปเป็นตาที่เราบังคับบัญชาไหม เรากำกับควบคุมได้ ในความจริงเราก็ไม่สามารถไปกำกับควบคุมได้ เพราะอะไร เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามสิ่งที่พึงจะต้องเป็น ก็คือเป็นไปตามธรรมดา ธรรมดาปัจจยการ

นั่นคือรู้กายไร้ตน จิตยลธรรมดา จิตต้องเห็นในความเป็นธรรมดาของแต่ละสิ่งแต่ละอย่างที่มันเป็นไป รู้กายไร้ตนจิตยลธรรมดา รู้จิตส่ายไหว จิตในเวทนา รู้ทันสัญญา คำว่ารูปนาม รู้รูปเราจะเห็นได้ชัด แต่รู้จิต จิตละเอียด จิตสังขารา รู้ทัน จิตมันไว จิตไปได้ไกล จิตมันไม่มีตัวตน ฉะนั้นจิตที่มันส่ายไหวทุกครั้ง ทำไมมันจึงส่ายไหว เหตุ

ที่จิตมันส่ายไหว เพราะมันถูกกระทบ เกิดผัสสะนั่นเอง ผัสสะเกิดจากอะไร เกิดจากอายตะนะภายนอก เรียกว่า อารมณ์ มันประกอบไปด้วยรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ กับมีอายตนะภายใน หรือเรียกอีกอย่างว่า สฬายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอายตนะภายใน มีอายตนะภายนอก หรือมีสฬายตนะ มีอารมณ์ ก็ยังเกิดการกระทบ ก็ยังไม่เกิดผัสสะ แต่มันก็ยังมีอีกชุดหนึ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง คือ วิญญาณ มีตัวรู้ทั้งหลายเข้าไป มีจักขุวิญญูะ

เมื่อไปประกอบกับจักขุ ประสาทคือตา ประกอบกับรูปหรือรูปารมณ์ พอครบ 3 องค์ประกอบ อายตนะภายนอก อายตนะภายใน และวิญญาณนั่น เข้าไปรู้จึงเกิดเป็นผัสสะ พอเกิดเป็นผัสสะปั๊บ สิ่งที่ตามมาจะใช้คำว่าตามก็ไม่ได้ พระองค์ได้ตรัสว่าผัสสะ เวทนาและสัญญา ก็เกิดพร้อมกัน ทันที ผัสสะเจตสิก เวทนาเจตสิก สัญญาเจตสิก เป็น 3 เจตสิกใน 7 เจตสิก ซึ่งเกิดพร้อมกับจิตทุกดวง ซึ่งเราเรียกว่า สัพพะจิตสาธารณะเจตสิก

เพราะฉะนั้นเมื่อไรที่อายตนะภายนอก อายตนะภายใน และตัววิญญาณนั่นๆ ครบ 3 อย่าง ก็เกิดเป็นผัสสะทันที เวทนาก็เกิดทันทีเช่นกัน สัญญาเกิดทันทีเช่นกัน มีผัสสะปึ๊บ เลี่ยงไม่พ้น เวทนามาพร้อมกัน เวทนาคือความรู้สึก รู้สึกอะไร ทันทีที่มีผัสสะ เวทนาก็มาพร้อมกัน อาจจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขเวทนา ซึ่งเรามักจะเรียกว่าอุเบกขาเวทนา เราก็จะเห็นได้ว่า จิตที่ส่ายไหว เรารู้ทันแล้วเรารู้ไปถึงเวทนาไหมเช่นกัน ว่านี่เป็นอย่างนี้ แล้วเรารู้สึกสุขทุกข์อยู่เฉยๆ สัญญาที่เกิดพร้อมกันเรารู้เท่าทันไหม สัญญาคือความหมายรู้จำได้ เกิดจากอะไร เกิดจากจิตที่เราสั่งสม สั่งสมเข้าไป คนสองคน

ประสพกับเรื่องเดียวกัน ประสพกับผัสสะลักษณะเดียวกัน แต่อาจจะเกิดเวทนาไม่เหมือนกัน เป็นเพราะสัญญาที่เราสั่งสมไม่เหมือนกัน เช่น คนๆ หนึ่ง ได้ฟังเสียงๆ หนึ่ง ด้วยสัญญาที่สั่งสมมาอีกแบบหนึ่ง ฟังเสียงนั้นปั๊บเกิดสุขเวทนา แต่คนอีกคนหนึ่งได้ยินเสียงเดียวกันนั่นแหละ แต่สัญญาความหมายรู้จำได้ที่สั่งสมกันมา มันสะสมมาว่าเสียงที่ได้ยินมานี่มันไม่ดี เวทนาที่เกิดก็กลายเป็นทุกขเวทนาทันทีเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นทั้งผัสสะ ทั้งเวทนา สัญญา มันอยู่ที่เราหมั่นสะสมอะไรเข้าไปในจิตเรา เราสะสมความหมายที่เป็นทางอกุศล ก็สะสมกุศลต่อเรื่อง กุศลต่อเนื่องเข้าไปในจิต แล้วจิตเรานี่มันไวมาก หนึ่งลัดนิ้วมือ จิตเกิดดับแสนโกฏิขณะ โกฏิคือสิบล้าน ฉะนั้นแสนโกฏิขณะคือหนึ่งล้านล้านขณะ เราหมายจำว่าสิ่งนี้ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งไม่ดี แค่ลัดหนึ่งนิ้วมือ สิ่งนี้จะตอกย้ำลงไปในจิตล้านๆ ครั้ง ว่ามันไม่ดี ฉันใดกลับกันก็ฉันนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นแต่เราตีความว่าเป็นเรื่องดี หนึ่งลัดนิ้วมือนะเราก็บันทึกลงไปในสัญญาหมายรู้จำได้ ของเรานับล้านๆ ครั้ง ว่าเป็นเรื่องดี เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดต้องย้อนกลับมาว่าเรารู้ทันไหม เรารู้ทันเราอาศัยอะไร เราอาศัยสติ ระลึกได้ อาศัยสัมปชัญญะความเห็นจริงเฉพาะหน้า รู้ตัวตามความจริงเฉพาะหน้านั้น

เพราะฉะนั้นการรู้จิตส่ายไหว รู้จิตในเวทนา รู้ทันสัญญากลายเป็นเรื่องใหญ่มาก ทำไมบอกกลายเป็นเรื่องใหญ่ เพราะถ้าจิตเราประกอบไปด้วยอวิชชา คือความไม่รู้จริง พอไม่รู้จริง มันจะเกิดการปรุงแต่งขึ้นมาทันที จิตสังขารา การสังขา มันจะเกิดขึ้นทันที ทันทีที่มีผัสสะ เวทนา สัญญา ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทัน มีปัญญาอันเป็นกุศล

ถ้าเราปรุงเราก็ปรุงจิตไปในทางกุศล แต่ทันทีที่เกิดผัสสะ เวทนา สัญญา และจิตเรามันเป็นอวิชชา เราก็จะปรุงแต่งจิตไปในทางอกุศล เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นทั้งหมดทั้งปวง คำว่ารู้จึงเป็นเรื่องสำคัญถ้า เรารู้เท่าทัน ขอให้มีผัสสะเวทนา มีสัญญาอย่างใดเราก็รู้เท่าทันที่จะ ไม่ปรุงในกลายเป็นอกุศล ไม่ปรุงจิตอกุศลให้มันเกิด ถ้าจะปรุงจิตที่ เป็นกุศล ก็คือคำว่าเรารู้ทัน ก็ขอให้เราได้เข้าใจในรูปในนามนี้ ใน ขันธ์ 5 ของเรา คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยรู้ รู้เท่า ทัน ก็ขอปิดท้ายด้วยบทกลอนบทนี้เหมือนเดิม

รู้กายทั่วพร้อม จิตน้อมกุศล
รู้กายไร้ตน จิตยลธรรมดา
รู้จิตส่ายไหว จิตในเวทนา
รู้ทันสัญญา จิตสังขารา.. รู้ทัน

ก กวี

ขอเจริญธรรมที่พวกเราได้นำสิ่งดีสู่ชีวิต ขออนุโมทนา



จิตไร้ตัวตน

เจริญธรรมผู้ร่วมปฏิบัติ ผู้มุ่งหวังที่จะไปสู่จุดสูงสุดของชีวิต ผู้ที่ตั้งใจจะก้าวเดินไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ ถ้าถามว่าเราสุขหรือเราทุกข์ แต่ละคนก็จะตอบแตกต่างกันนะ บางคนก็บอกว่า โอ้..ชีวิตมีความสุข บางคนก็บอกว่าชีวิตมีความทุกข์ อย่างนั้นเราย้อนคิดดูว่า ชีวิตเรามีความสุขตลอดหรือ หรือว่าชีวิตเรามีความทุกข์ตลอดหรือ เชื่อว่ามันคงเป็นธรรมดา ถ้าเราย้อนตระหนักจริงๆ ก็จะรู้ว่า บางเวลาก็สุข บางเวลาก็ทุกข์ บางสถานที่ก็สุข บางสถานที่ก็ทุกข์ บางเรื่องราวเราก็สุข บางเรื่องราวเราก็ทุกข์ กับบางคนเราก็สุข กับบางคนเราก็ทุกข์ ไม่เที่ยงแท้แน่นอนโดยตลอด แล้วเราก็มักจะบอกว่า จิตของเราเป็นตัวกำหนด ใจของเราเป็นตัวกำหนด เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า มโนปุพพังขมา ธรรมา มโนเสฏฐา มโนภมยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน ใจเป็นฝั่งนาม ต้องบอกว่าชีวิตเรามีรูปมีนาม มีกายมีใจ ใจนี่ก็แยกเป็นจิตเป็นเจตสิก จะเรียกอะไรก็แล้วแต่ให้เรารู้ว่าจิตมันก็เกิดดับนะ จิตไม่ได้เหมือนวิญญาณที่เราเข้าใจตั้งแต่ตอนเด็กๆ ว่า มันมีวิญญาณดวง

หนึ่ง มีจิตดวงหนึ่ง มันจะลอยล่องไปเรื่อยๆ แล้วก็ไปประกอบกับกายๆ หนึ่ง ประกอบกับรูปๆ หนึ่ง แล้วก็กลายเป็นคนเดินได้ มีชีวิตจิตใจที่เราเรียก แล้วคนตายคืออะไร คนที่จิตวิญญาณออกจากร่างไป ล่องลอยออกจากร่างไป ในร่างที่เหลืออยู่ เราก็เรียกว่าคนตาย แต่เรารู้ไหมว่า ไม่ว่ากายนี่มันก็เกิดดับ รูปนี้มันก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จิตเราทุกดวงมันก็เหมือนกัน ก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป แต่จิตดวงที่ดับไปมันก็เป็นปัจจัยในจิตดวงใหม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เราเองกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรามันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เซลล์แต่ละเซลล์มันก็เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายดับไป จิตก็เช่นเดียวกัน มันไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนของเราแท้ แม้แต่จิตมันก็ยังเกิดดับๆๆ จิตเกิดขึ้นตั้งอยู่เสื่อมสลายดับไป ก็เป็นปัจจัยให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แค่เวลาหนึ่งลัดนิ้วมือหรือเราจะเรียกเป็นภาษาปัจจุบันว่า หนึ่งวินาที จิตเราเกิดดับอย่างนี้เป็นแสนโกฏิขณะ คือสิบล้าน แสนโกฏิ คือหนึ่งล้านล้านขณะ หนึ่งวินาทีจิตเกิดดับเป็นหนึ่งล้านล้านครั้ง แล้วจิตตัวไหนมาเป็นตัวเราล่ะ มีบทกลอนบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า

จิต...เกิดดับ ลาลับผ่าน ทุกกาลขณะ
ไร้...อัตตะ รู้ละว่าง วางทุกข์เข็ญ
ตัว...ลวงแต่ง แข่งเสพสร้าง อย่างที่เป็น
ตน...เพียงเห็น มิเช่นตน จึงพ้นภัย

ก กวี

จึงจะเห็นได้ว่าจิตเกิดดับทุกขณะ เพราะฉะนั้นจิตจริงๆ ก็ไม่ใช่ตัวเรา ไร้อัตตา ไร้ตัวตน เมื่อไรเราเข้าใจอย่างนี้ว่าจริงๆ มันไม่มีตัวเราเลย ไม่มีตัวตนว่าเป็นเราหรือเป็นของๆ เรา ไร้อัตตา รู้ละว่าง วาง

ทุกข์ได้

เราจะสังเกตไหมว่าวันนี้เราสุขบ้างเราทุกข์บ้าง ทุกข์เป็นทุกข์ที่แท้นะ แต่สุขมักมิใช่สุขที่แท้ เพราะอะไร สุขที่เราเรียกกันทุกวันนี้จริงๆ มันคือทาสของความทุกข์ที่มันน้อย เราเลยเรียกมันว่าสุข

ถ้าทุกข์มันเยอะเราก็เลยเรียกมันว่าทุกข์

ถ้าทุกข์มันน้อยเราก็เรียกมันว่าสุข สุขเพราะอะไร เพราะเราได้อะไรมาบรรเทาทุกข์ชั่วครั้งชั่วคราว ได้อะไรมาสมใจอยากชั่วครั้งชั่วคราว แล้วเราก็เรียกมันว่าสุข แต่พอผ่านไปอีกชั่วครู่ชั่วยาม ทุกข์อีกแล้ว เพราะเป็นสุขที่เที่ยงแท้ไหม ไม่ใช่

เพราะฉะนั้นจิตเกิดดับ ลาลับผ่าน ทุกกาลขณะ ไร้อัตตะ รู้ละว่าง วางทุกข์เข็ญ เมื่อไรที่เราเข้าใจจริงๆ ว่าเราไม่มีตัวไม่มีตน รูปนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา จิตใจก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราเช่นเดียวกัน ตัวที่เราเห็นมันลวงแต่งขึ้นมาใช่ไหม ตัวลวงแต่ง แข่งเสพสร้าง อย่างที่เป็น

ถ้าว่ากันตรงเราทุกข์ทุกวันนี้ ก็เพราะเรามีตัวมีตนใช่ไหม แล้วเราก็พยายามที่จะลวงกัน พยายามที่แต่งไปหลอกล่อกันใช่หรือไม่ใช่ เคยคิดไหมว่าทำไมเราต้องแต่งชุดๆ นี้ แต่งเพื่อลวงใคร ลวงให้คนอื่นมองว่ามันดูงาม มันสง่ามันดูดีใช่หรือไม่ เราแต่งไปเพื่ออะไรก็เพื่อลวงอีกเช่นกัน ลวงคนอื่นๆ คนรอบข้างว่าเรามันดูดีมันมีสง่ามันมีราศี ลวงไปลวงมาจนลวงกระทั่งตัวเอง ลวงจนกระทั่งไม่รู้เลยว่าจริงๆ กายนี้มันเป็นอย่างไร กายนี้มันสิ่งปฏิกูลอย่างไร ถามว่าไอ้ตัวนี้มันมีอะไรที่มันสวยงามบ้าง เราหลงคิดว่ากายนี้สวยงาม เป็นหนึ่งในความวิปลาสนะ พระพุทธองค์ตรัสความวิปลาสไว้ 4 ตัว ก็คือวิปลาสหลงว่าอะไร

มันเที่ยง หลงว่าไอ้ตัวนี้มันเที่ยง วิปลาสหลงว่าไอ้ตัวนี้มันสุข เรียกว่าสุขวิปลาส วิปลาสหลงว่าไอ้ตัวนี้มันเป็นตัวเป็นตนอัตตะวิปลาส แล้วก็หลงว่าไอ้ตัวนี้มันสวยงาม มันดูแล้วสวยงามมาก เป็นวิปลาสทั้ง 4 นี่แหละ

เพราะฉะนั้นเราดูซิ ผมเรามันสวยงามตรงไหนมันสกปรก เราไม่สระสัก 2 วัน มันจะเป็นอย่างไร ขนในที่ต่างๆ มันสวยงามตรงไหนหรือว่ามันสกปรก เล็บเรามันสะอาดหรือว่ามันสกปรก ฟันเรามันสะอาดหรือว่ามันสกปรก ผิวหนังเรามันสะอาดหรือว่ามันสกปรก นี่สิ่งที่เราสัมผัสได้ภายนอกที่เราเห็นๆ นะ ผมขนเล็บฟันหนัง ถ้าเราถอดหนังออกทั้งตัวละ เนื้อเราที่เรามองเห็นแดงๆ สะอาดหรือสกปรกน่าดูหรือน่ารังเกียจเห็นไหม นอกจากผมขนเล็บฟันหนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ตับ ม้าม ปอด อวัยวะภายในต่างๆ อาหารใหม่อาหารเก่า ตกลงมีตรงไหนที่มันดูดี ที่มันน่าชื่นชม เพราะฉะนั้นไอ้ตัวลวงแต่งไอ้นี่แหละตัวอันตรายมาก ลวงไปลวงมาจนไม่รู้เลยว่าตัวเรานี้เองเป็นอย่างไร อะไรเหรอที่มันเป็นกายนี้ จริงๆ มันก็แค่ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาผสมกันใช่ไหม

ปัจจัยมันถึงพร้อมมันถึงได้เห็นรูปแบบต่างๆ แล้วเราก็มัวมาลวงแต่ง แล้วก็แข่งเสพสร้างใช่ไหม แข่งกันเสพแข่งกันสร้าง เสพอะไร เสพรูป เสพรส เสพกลิ่น เสพเสียง เสพสัมผัส แข่งกันสร้างอะไร สร้างรูปที่ดูดี สร้างเสียงให้มันไพเราะ สร้างกลิ่นให้มันหอม สร้างสัมผัสผิวพรรณให้มันเนียนนุ่ม ทั้งแข่งเสพทั้งแข่งสร้างอย่างที่มันเป็นกันอยู่อย่างทุกวันนี้ ถามว่ามันนำไปสู่สุขหรือสู่ทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงว่าตัวลวงแต่ง เสพสร้างอย่างที่เป็น ตนเพียงเห็นมิเช่นตนจึงพ้นภัย

เพราะไอ้ตัวตนที่แค่เราเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จึงพ้นภัยได้ พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ แต่มันหนีไม่พ้นนะ เราถูกสอนไม่ว่าจากโดยคนอื่น ไม่ว่าจากโดยสัญชาติญาณ จึงจะรู้สึกว่าเรานี้สำคัญ เราถูกป้อนข้อมูลมาแต่ไหนแต่ไรใช่ไหมว่าเรานี้จะเป็นคนเด่นที่สุด คนดีที่สุดเป็นที่หนึ่ง เรียนก็ต้องเก่งที่สุด สุขภาพก็ต้องให้แข็งแรงที่สุด ทรัพย์สินเงินทองก็ต้องมากมายที่สุด เพื่อนฝูงคนรักก็ขอให้เยอะที่สุด อะไรๆ เราก็ต้องแข่งให้มันเป็นที่สุดๆ

นั่นคือเราพยายามสร้างตัวสร้างตนของเราให้เป็นที่ยอมรับของคน ดีหรือไม่ดีไม่รู้ ทำประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นหรือไม่ ไม่รู้ แต่ขอให้คนอื่นมองว่าคนนี้น่ายกย่อง คนนี้น่าสรรเสริญ คนนี้น่าใกล้ชิด บางครั้งเราหลงลืมว่าอะไรดีหรืออะไรไม่ดี แต่บางครั้งเรามุ่งแต่ว่าอยากให้คนอื่นยกย่อง อยากให้คนอื่นเห็นว่าเราสำคัญ ใช่หรือไม่ใช่ ถ้าใครตอบว่าไม่ใช่เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น ก็ขอแสดงความยินดีด้วย แต่ถ้าใครยังหลงอยู่ว่าชีวิตนี้จะมีความสุขได้ต่อเมื่อคนอื่นเห็นว่าเราเป็นคนเด่นดังมีชื่อเสียง

ชีวิตถ้าเราวางตนได้ วางอัตตาได้ สุขแน่ๆ พ้นทุกข์ภัยแน่ๆ ชีวิตเราได้ยินมาบ่อยๆ นะว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อนิจจัง คือทุกสิ่งมันแปรปรวนไม่เที่ยง ทุกขัง คือทุกสิ่งมันอยู่ใสภาวะกดดันจากความแปรปรวนจากความไม่เที่ยงนั่นไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ถูกบีบคั้นอยู่ตลอด อนัตตาความที่เราไม่สามารถไปบังคับบัญชาสิ่งใดๆ ได้ ที่เรามักจะเรียกว่าไม่มีตัวตน อัตตาคือมีตัวตน อนัตตาหลายๆ คน ก็ตีความว่าไม่มีตัวตน แต่จริงๆ แล้วความหมายของอนัตตา คือมันเกินไปกว่าความไม่มีตัวตน หรือมีตัวตนนะ แต่

มันคือความที่เข้าใจ ความที่เป็นสภาพที่ใครก็กะเกณฑ์ควบคุมไม่ได้ มันเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยเท่านั้น เพราะฉะนั้นวันนี้ถ้าเรามองให้เห็นความเป็นข้อหนึ่งว่าไอ้รูปนี้ นามนี้ มันไม่ใช่เรา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ไม่ให้เราไปปล่อยปะละเลย ฉะนั้นเรามีหน้าที่ต่อมันเช่นเดียวกัน เรามีหน้าที่ต่อกายอย่างไร เรามีหน้าที่ที่จะให้กายนี้มันเสื่อมสภาพไปอย่างไม่ผิดปกติ ไม่ใช่ไม่ให้มันเสื่อมนะเพราะมันต้องเสื่อมไปตามปกติอยู่แล้ว แต่เรามีหน้าที่ดูแลไม่ให้มันเสื่อมไปอย่างผิดปกติ

เพราะฉะนั้นอะไรที่มันจะเป็นภัยอันตรายที่มันผิดปกติอย่าทำ ต้องดูแลมันให้เหมาะสมให้สมควร จิตเราล่ะเราก็ต้องมีหน้าที่ ต้องดูแลมัน ตื่นขึ้นมาในแต่ละวันจิตแรกที่เรารู้สึกขึ้นมาที่เราสัมผัสได้ถ้าภาษาทางธรรมนะเรียกว่า มโนทาวาระจิต ก่อนที่จะยกขึ้นสู่วิถีจิต เราคิดอะไรเรารู้สึกอะไร เราหมายจำอะไรได้ คือพูดง่ายๆ ไอ้เวทนาแรกที่เรารู้สึก สังขารหรือสัญญามันเป็นอย่างไร มันดีหรือมันไม่ดี เราตื่นมาด้วยความสดชื่นหรือตื่นมาด้วยความขัดข้องในใจว่า อ้อ...ต้องตื่นอีกแล้วหรือ แค่นี้ก็เป็นตัวชี้ขาดแล้วนะว่าวันนี้เราจะสุขหรือจะทุกข์ เพราะฉะนั้นเราบังคับบัญชาไม่ได้ แค่เราก่อเหตุก่อปัจจัยที่เกื้อกูลให้ใจเราไปให้ทางที่ดีได้ ไปในทางที่นำไปสู่ความทุกข์น้อยลงได้ ความสุขมากขึ้นได้ เพราะเรามีหน้าที่รับผิดชอบต่อกายนี้ และมีหน้าที่รับผิดชอบต่อจิตที่มันเกิดดับอยู่ทุกขณะนี้ด้วย เราจะเติมสิ่งที่ผ่องแผ้วให้มัน ที่ผ่องใสให้มัน เติมจิตที่ปราโมทย์ปิติสุขให้กับมัน เติมความรู้เท่าทัน เติมความมีสติให้กับจิตทุกขณะที่มันเกิดดับ เติมปัญญาให้กับจิตทุกขณะที่มันเกิดดับ จิตไร้ตัวตน แต่เราเติมเหตุเติม

ปัจจัยให้เป็นไปในทางที่งดงาม เป็นไปในแนวทางที่ไม่ก่อทุกข์โทษภัยได้ เพราะฉะนั้นฝากบทกวีไว้ "จิตไร้ตัวตน"

จิต...เกิดดับ ลาลับผ่าน ทุกกาลขณะ
ไร้...อัตตะ รู้ละว่าง วางทุกข์เข็ญ
ตัว...ลวงแต่ง แข่งเสพสร้าง อย่างที่เป็น
ตน...เพียงเห็น มิเช่นตน จึงพ้นภัย

ก็ขอเจริญธรรมกับทุกท่าน ขอให้น้อมนำสิ่งที่ดีเข้าสู่ชีวิต ขออนุโมทนาในความเข้าใจ ในความตั้งใจ ที่จะน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธองค์เข้ามาปฏิบัติ ที่เราจะเดินไปให้เห็นถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในที่สุด ขอให้เราพ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง เมื่อเราเข้าใจหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ดีแล้วก็พ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ พ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เป็นทุกข์ทั้งสิ้น เป้าหมายอาจจะอยู่ห่างไกล แต่ขอให้เราก้าวไปอย่างถูกทาง ก็ย่อมถึงเป้าหมายได้ในที่สุด ขออนุโมทนา



รู้....

เจริญธรรมทุกท่าน ชีวิตเกิดมาเพื่ออะไร หลายคนเคยมีคำถามกับตัวเอง เคยถามคนอื่นว่าเกิดมาทำไม ก็อาจจะมีคำตอบที่หลากหลาย แต่คำตอบที่พึงเป็นสำหรับชาวพุทธทุกคนก็คือ เกิดมาเพื่อลดความไม่รู้ให้มันน้อยลงเรื่อยๆ ลดความไม่รู้จนถึงที่สุด จนความไม่รู้สิ้นเกลี้ยง คืออวิชชาสิ้นเกลี้ยง ชีวิตประกอบไปด้วยรู้ในสิ่งที่พึงรู้ รู้สว่างแจ้งในทางจากการพ้นทุกข์ที่แท้จริง นี่คือเหตุผลหลักในการเวียนว่ายตายเกิด เรายังเวียนว่ายตายเกิด เพราะฉะนั้นทุกครั้งทุกคนมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีเวียนว่าย จงใช้เวลาที่มีอยู่ มีโอกาสเพื่อรู้ เพื่อละความไม่รู้ และสิ่งแรกที่ต้องรู้คืออะไร

รู้จักชีวิต รู้คิดรู้เพียร
รู้ไร้กรอบเขียน รู้เวียนพ้นวน
รู้กายภายใน รู้ใจทุกคน
รู้เหตุนำดล รู้ผลนำพา
รู้ตนประมาณ รู้กาลรุดหน้า
รู้สัมปะชัญญะ รู้สติมา...สว่างงาม

ก กวี

รู้ชีวิตเป็นคำที่ครอบคลุมทุกประการ เรารู้จักไหมว่าชีวิตคืออะไร ถ้าถามว่าชีวิตคืออะไร อาจจะตอบได้ยาก งั้นถามว่า แล้วชีวิตเราเองคืออะไร หลายคนก็ยังตอบไม่ได้ว่าชีวิตเราคืออะไร ชีวิตประกอบไปด้วยอะไร เราจะบอกว่าชีวิตก็คือการสืบต่อไป คือการสืบต่อของอะไร ชีวิตเราอยู่ตรงไหน มันอยู่ตรงสมองเรา อยู่ตรงหัวใจเรา อยู่ตรงแขน อยู่ตรงขา หรือมันอยู่ตรงไหนกันแน่ งั้นชีวิตคือทั้งหมดที่เราเป็น ทั้งหมดที่มันจะเปลี่ยนแปลง ทั้งหมดที่มันจะสืบต่อ และทั้งหมดที่มันจะต้องดับไป งั้นจริงๆ แล้วชีวิตเราหนีไม่พ้นก็คือ มีรูปเรา มีความรู้สึก นึกคิดและการรับรู้ หรือเรียกกันในภาษาที่คุ้นเคยว่า รูป นาม ขันธ์ 5 รูปเวทนา (เวทนาคือความรู้สึก)

นึกคือสัญญา คิดคือสังขาร และมีวิญญาณเข้าไปรับรู้ ไม่ว่าเป็นเรื่องของรูปหรือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพราะงั้นชีวิตเราจริงๆ หนีไม่พ้นคือรูป นาม ขันธ์ 5 ถ้าไม่มีเสียซึ่งรูป นาม ขันธ์ 5 ความหมายแห่งชีวิตก็ไม่ได้เกิดขึ้นเลย เพราะฉะนั้นวันนี้จงทำความเข้าใจให้ดีว่าชีวิตเรารู้จักหรือยัง เรารู้จักหรือยัง หรือเรารู้แค่ว่านี่มันตัวฉัน ตัวเรา ตัวเขา ตัวเธอ หรือว่าที่เราเห็นอยู่นี่ ชีวิตเราเนี่ย เรารู้ว่ามันเป็นเพียงแค่รูป นาม ขันธ์ 5 มันไม่ได้มีตัวเราอยู่ตรงไหน เพราะงั้นชีวิตเราแค่นี้แหละ

เพราะงั้นถ้าจะรู้จักชีวิตก็จงพยายามที่จะเรียนรู้ว่าขันธ์ 5 เป็นอะไร ตัวเราในสถานะที่เป็นขันธ์ 5 นี่มันเป็นอย่างไร มันมีเกิด ตั้งอยู่ มีเสื่อมและมีดับไปอย่างไร เรารู้จักชีวิตก็ต้องรู้จักคิด รู้จักเพียร รู้จักคิดอะไร เราคิดไปสู่สิ่งไหน คิดไปสู่สิ่งที่เป็นเรื่องดีงาม หรือจะคิดไปสู่สิ่งที่เป็นเรื่องไม่ดีงาม ก็ต้องรู้จักคิดให้ได้ก่อนว่าเราจะไปสู่อะไร

คิดได้ก็ต้องรู้ที่จะเพียรด้วย เพียรอะไร เพียรในอันที่จะไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีให้มันบังเกิดขึ้น เพียรที่จะทำให้สิ่งที่ไม่ดีมันเกิดขึ้น ให้มันหมดไป เพียรที่จะให้กุศลหรือสิ่งดีที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น หรือเพียรเพื่อที่จะให้สิ่งดีๆ ที่มันมีอยู่แล้วมันดียิ่งขึ้นอย่างไร

นี่คือความหมายของคำว่ารู้เพียร รู้ว่าที่จะไร้กรอบ หลายๆ คนมักจะมีกรอบของชีวิตของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นกรอบที่ขีดเขียนขึ้นด้วยตัวเอง กรอบที่ถูกคนอื่นที่ขีดเขียนให้ ถ้ากรอบที่ขีดเขียนเป็นกรอบที่เหมาะสมก็ดีไป แต่ถ้าเป็นกรอบที่ไม่ว่าเราจะเป็นผู้ขีดเขียนหรือคนอื่นขีดเขียนเป็นที่ไม่เหมาะสมล่ะ มันก็เป็นสิ่งที่ไม่บังควรให้มันเกิดขึ้นใช่หรือไม่ และทั้งนี้ทั้งนั้นสรรพสิ่งใดก็ต้องล้วนเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้นกรอบในเวลาหนึ่งที่เหมาะสม ต่างเวลาก็อาจจะไม่เหมาะสม กรอบในสถานที่หนึ่งที่เหมาะสม ต่างสถานที่ก็อาจจะมีกรอบที่ใช้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง วัตถุประสงค์หนึ่ง เมื่อต่างวัตถุประสงค์ ต่างเรื่องราวก็อาจจะกลายเป็นไม่เหมาะสม กรอบที่เกี่ยวข้องกับคนหนึ่ง อาจจะเหมาะสม แต่ไปใช้กับคนทุกคนก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นกรอบมีขึ้นมาเพียงเพื่อ เตือน เตือนคิด แต่กรอบเป็นสิ่งที่มั่นคงถาวรไหม มิใช่ เพราะฉะนั้นต้องสามารถปรับยืดหยุ่นได้ ตึงเกินไปดีไหม เหมือนสายพินที่จะต้องขาด หย่อนเกิดไปดีไหมก็เหมือนสายที่มันหย่อนไป แล้วก็ไม่สามารถบรรเลงเป็นเพลงได้

เพราะฉะนั้นต้องเป็นทางสายกลาง คือ มัชฌิมา เพราะงั้นกรอบมีหรือไม่มี ไม่ใช่สาระสำคัญเท่ากับกรอบนั้นเหมาะสมในแต่ละเวลา ในแต่ละสถานที่ ในแต่ละกิจการ วัตถุประสงค์และในแต่ละคนที่เกี่ยวข้องหรือไม่ รู้ต่อมาคือต้องรู้อะไร รู้เวียน ชีวิตต้องวนเวียนอยู่

อย่างนี้ วนเวียนอยู่ในอะไร เขาเรียกว่าวนเวียนอยู่ในวัฏฏะ วัฏฏะสังสาร วนอยู่ในการเกิด (อุปชะ) เวียนอยู่ในการสืบต่อสันตติ เวียนวนอยู่ในความเสื่อม ชรตา และก็ดับไปในที่สุด หนีไม่พ้น เกิด ตั้งอยู่เสื่อมสลาย และดับไป เราจะเวียนกันอยู่อย่างนี้เหรอ จะเวียนกันจนถึงเมื่อไหร่ ในเมื่อตราบใดที่ยังเวียนยังวนอยู่ ก็ยังต้องประสบในเรื่องความสุข ความทุกข์ ประสบในความเฉยๆ ประสบในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นประสบในเรื่องที่ปรารถนา แล้วไม่ได้ประสบในสิ่งที่ต้องการ ประสบกับสิ่งในเรื่องของอันไม่เป็นที่รัก ต้องไปประสบกับความพลัดพรากในสิ่งอันเป็นที่รัก ต้องไปประสบกับความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ หนี้พ้นไหมหนีไม่พ้น ทำไมเราต้องประสบกับเรื่องพวกนี้ เพราะตราบใดที่ยังวนกับวัฏฏสังสาร ยังเวียนอยู่ในวัฏฏะสังสารมันก็ย่อมเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นนอกจากรู้ว่ายังเวียนอยู่อย่างไร ก็ต้องรู้หนทางที่จะพ้นวนด้วยเช่นเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้อะไร ทรงตรัสรู้วงรอบของปฏิจจสมุปบาท คือ ปัจจัยต่างๆ ความเป็นไปที่ทำให้เกิดการวนอยู่อย่างนี้ วนอยู่ในวัฏฏะสังสาร มีความไม่รู้คือ อวิชชา ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารปรุงแต่งต่างๆ

อวิชชา	เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร
สังขาร	เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ
วิญญาณ	เป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป
นามรูป	เป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ
สฬายตนะ	เป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ
ผัสสะ	เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา

เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา, อุปาทาน

ตัญหา (อุปาทาน) เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ - ชรา - มรณะ - โสกะปริเทว - ทุกข์โทมนัส (อุปยาส)

วนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบ แต่ทว่าพระองค์ไม่ได้ตรัสรู้แค่เฉพาะมันวนอยู่อย่างนี้ เป็นปัจจยาการในปฏิจจสมุปบาท แต่พระองค์ได้ตรัสรู้ในทางพ้นวนที่เราเรียกว่านิพพาน เวลาเราสวดมนต์ทำวัตรเราก็จะคุ้นเคยกับคำว่า สัพเพ สังขาราอนิจจา (สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง) สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ธรรมะทั้งปวงเราแยกมาเป็นแค่สังขาร สิ่งที่ยังปรุงแต่อยู่กับอสังขารหรือวิสังขาร สิ่งที่ไร้ซึ่งการปรุงแต่งแล้ว ตกลงเรามีแค่สังขารกับวิสังขาร หรืออสังขารนั่นเอง

วิสังขารอยู่อย่างเดียวคือ นิพพาน ไม่มีการปรุงแต่ง ธรรมนอกเหนือจากนิพพานเป็นสังขารทั้งสิ้น และเราฟังดีๆ นะ นิพพานเป็นวิสังขารไม่มีการปรุงแต่งนอกจาก นิพพานจะเป็นสังขาร มีการปรุงแต่งสังขารใดๆ ก็แล้วแต่ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงแล้วใช่ไหม (สัพเพ สังขารา) ไม่เที่ยงใช่ไหม เป็นอนิจจา ใช่ เพราะฉะนั้นตัวนิพพานไม่ใช่สังขาร ตัวนิพพานเลยเที่ยง เพราะงั้นใครๆ จะบอกว่า โอย..อะไรก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่ใช่เพราะสิ่งที่ปรุงคือสังขารไม่เที่ยง แต่สิ่งที่ไม่ปรุงคือนิพพาน

เพราะฉะนั้นนอกจากรู้ว่ามันวนเวียนว่ายกันอย่างไรแล้ว แต่มันก็ยังมีนิพพาน ทางที่จะพ้นจากวนถึงบอกว่ารู้เวียนพ้นวน ด้วยรู้ว่ามันเวียนอย่างไร และพ้นวนด้วย ซึ่งพระองค์ได้ตรัสทางออกอยู่แล้วว่าทางไปสู่นิพพานคืออะไร ก็คือมรรคมีองค์ 8 มรรคมีองค์ 8 ไม่ว่าจะเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกตรง ความเห็นที่ชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบพูดง่ายๆ ดำริคืออะไร ก็คิดที่จะทำอะไร

สัมมาวาจา การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

สัมมาสติ สติชอบ

สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

ทั้ง 8 อันนี้เราเรียกว่ามรรคมีองค์ 8 คือทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ชื่อเต็มๆ แต่ความหมายก็คือว่า ขอให้ปฏิบัติอย่างนี้เถอะลงมือทำอย่างนี้เถอะ ถึงนิโรธแน่ๆ เข้าสู่ภาวะนิพพานได้แน่ หรือย่นย่อลงมาจากมรรคมีองค์ 8 พระองค์ก็สรุปลงมาเหลือแค่ 3 เอง คือ

1. ไม่ทำบาปทั้งปวง สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

2. ทำกุศลให้ถึงพร้อม กุสะลัสสุปสัมปะนา

3. ทำใจให้ผ่องแผ้ว สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

ทำจิตให้ผ่องแผ้วได้ต้องมีปัญญา รู้ คิด ถึงจะผ่องแผ้วได้จริง ไม่ใช่ไปกดข่ม ไม่มีทางที่จะผ่องแผ้ว ผ่องใส เพราะฉะนั้น รู้เวียนและรู้ทางที่จะพ้นวนด้วย งั้นในภาคปฏิบัติเราทำยังไง ก็ย้อนกลับมาที่บอกว่าชีวิตเรา ประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไปด้วยรูปนาม ขันธ์ 5 มีกาย มีใจ เพราะงั้นสิ่งที่เราอยากจะพ้นไปได้ก็ต้องกลับมารู้กายภายใน กายเรากายภายใน เราจะเห็นว่าเราก็มีกาย คนอื่นก็มีกายอยู่ๆ จะไปรู้กายคนอื่นได้ไหม รู้กายสัตว์อื่นได้ไหม ไม่ มันต้องมาเริ่ม

ที่รู้กายภายใน รู้กายภายใน รู้ใจทุกหน ไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน เวลาไหน เรารู้ใจเราไหม ใจเราประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไปด้วยจิต ประกอบไปด้วยเจตสิก จิตทั้ง 89 ดวง หรือ 121 ดวง ประกอบกับเจตสิกอีก 52 ดวง ภาวะที่เกิดขึ้นทุกสถานการณ์ จิตจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีเจตสิกเกิดขึ้นเสมอ เจตสิกก็เช่นเดียวกันจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ ต้องเกิดขึ้นพร้อมจิตเสมอ เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต

เพราะฉะนั้นวันนี้รู้กายเราเองให้ดี กายเราประกอบไปด้วยอะไรบ้าง สิ่งที่เราเห็น เราเห็นรูปกายใช่ไหม เราเห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง งั้นถ้าเราสังเกตพระที่บวชทุกรูปจะต้องระลึกถึงบุญธรรมฐาน 5 ประการ คือ สิ่งที่เราเห็นได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นไปเพื่ออะไร เห็นเพื่อให้มันรู้ว่ามันเที่ยงเหรือไม่เที่ยง มันไม่เที่ยงหรอก เห็นให้รู้ว่ามันสะอาดหรือสกปรก เห็นเที่ยงเพื่อให้รู้ว่ามันมีผมจริงไหม มีขนจริงไหม มีเล็บ มีฟัน มีหนังจริงไหม หรือมันเป็นแค่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันมาประชุมกัน มันถึงเห็นเป็นอย่างนี้

แล้วเราเห็นไหมว่าวันหนึ่งเกิดดับไป เกิดสลายไป เกิดสลายไปหลายๆ คน ถ้าสังเกตุจะเห็นว่าเรามีขี้ไคล มันคืออะไร มันคือเซลล์ผิวหนังเราที่หลุดลอกออกมา อยู่ได้ไม่กี่วันก็หลุดลอกออกมา เต็มที่ก็แค่ 20 กว่าวัน ผมเราล่ะร่วงไหม อาจจะมีงอกเพิ่ม มีร่วงไป มีร่วงไป เล็บเราเหมือนเดิมไหม ฟันเราเหมือนเดิมไหม งั้นผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นบุญกรรมฐาน 5 ที่เราเห็นได้ชัด

นอกจากนั้นยังมีอะไร มีเนื้อเอ็น เยื่อในกระดูก ตับ ไต ปอด ม้าม หัวใจ อีกมากมายเยอะแยะกายเราทั้งนั้น แต่ที่รู้คืออะไรกายเราไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ เสื่อมสลายและดับไป ใจเราและความรู้สึก

แต่ละเรื่อง รู้สึกสุขเที่ยงไหม เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย แล้วก็ดับไป รู้สึกทุกข์ล่ะเหมือนกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย แล้วก็ดับไป รู้สึกเฉยๆ ล่ะ ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย แล้วก็ดับไปเช่นเดียวกัน เราจะเห็นว่ารูปนามขันธ์ 5 มันไม่เที่ยง นี่คือรู้กาย เรารู้ใจเรา และเรารู้ไหมว่าทุกอย่างมันมีเหตุ ทุกอย่างมีปัจจัย

เหตุก็เป็นหนึ่งในปัจจัย 24 กลุ่มเช่นเดียวกัน มีเหตุมีปัจจัยนำดลให้มันเกิดขึ้น เราก่อเหตุก่อปัจจัย เราก็ต้องรู้ไปถึงผลที่มันจะเกิดเช่นเดียวกัน พระองค์บอกว่าการแสวงผลของกรรมเป็นอจินไตย อย่าไปรู้การแสดงผลของกรรม รู้แล้วจะเป็นบ้า แต่ให้ตระหนักไว้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยที่เคยทำทั้งสิ้น ใครทำเราทำเองไปโทษคนอื่นได้ไหม ไม่ได้ งั้นเหตุที่ก่อตอนนี้ต้องเกิดผลแน่ๆ ใช่หรือไม่ ใครทำผลในอนาคตเราทำเอง เหตุปัจจัยให้รู้ว่าเราทำไม่ใช่คนอื่นทำ ผลที่เกิดเกิดจากเหตุ จากปัจจัยที่เราทำ เพราะงั้นเราก่อเหตุวันนี้ ผลในอนาคตก็มารอรับเราทันที

ดังนั้นวันนี้เจอเรื่องที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ เตือนตัวเองว่าใครก่อเหตุมา ใครสร้างปัจจัยมา เราเกิดเรื่องที่ดีที่พึงพอใจ ใครทำมาก็เราทำมา เพราะฉะนั้นเรารู้ว่าเหตุเราทำ เราอยากจะเจอเรื่องที่รักที่พอใจเจอเรื่องที่มีความสุขอีกไหม เจอ งั้นก็หยุดก่อเหตุในปัจจุบัน ไม่ให้ไปเกิดผลกับเราอีกเช่นเดียวกัน

เพราะนั้น เราต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัยในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นคำสอนของพระพุทธองค์ ต่อให้เราจำนนกับกรรมเก่า เราไม่ได้เป็นศาสนาที่มุ่งแต่กรรมวาทะ คือ ลัทธิที่เชื่อกรรมเก่า มีผลแน่แต่พระองค์เน้นให้เราเป็นวิริยะวาทะ วาทะที่หมายถึงการนำหรือลัทธินั่นเอง ลัทธิ

ที่เชื่อในความเพียร วิริยะวาทะ เพียรอะไรก็เพียรที่จะทำดี ผลดีก็ต้องเกิดใช่ไหม เพียรที่จะทำอะไร สิ่งดีที่มีอยู่มันยิ่งเต็มรอบยิ่งขึ้นเจริญยิ่งขึ้น เพียรอะไร เพียรที่จะไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น เพียรที่จะให้สิ่งที่ไม่ดีให้มันดับไป เพราะฉะนั้นทุกอย่างใครกำหนดชีวิตเรา เราเองเป็นคนกำหนดชีวิตเรา เรากำหนดชีวิตเราจากอดีตหรือจากอนาคตไม่ใช่เรากำหนดชีวิตเราจากปัจจุบันเท่านั้น เพราะเวลาที่เราสามารถเข้าไปจัดการอะไรได้ ทำอะไรได้มีแค่ปัจจุบัน

อดีตผ่านพ้นไปแล้วเราย้อนหลังไปแก้ไขไม่ได้ ปรับปรุงไม่ได้

อนาคตยังมาไม่ถึง ไม่รู้จะมาถึงหรือไม่

แต่สิ่งที่เราทำได้คือปัจจุบันนี้ นั่นคือสิ่งที่เราต้องรู้ว่า รู้เหตุนำดล รู้ผลนำพา เราเลือกทำปัจจุบันให้ดี แต่ละคนมีกำลังแตกต่างกัน มีพื้นฐานแตกต่างกันเลยบอกว่าต้องรู้ตน รู้ประมาณตน รู้ประมาณตนนั่นเอง รู้ประมาณตนอย่างไร อินทรีย์พละเราเป็นอย่างไรหลายๆ ครั้ง

เราได้ยินคำนี้บ่อยมาก เลยทำอะไรก็ประมาณ ประมาณอะไรตามอินทรีย์พละแต่ละคน อินทรีย์คืออะไร อินทรีย์คือตัวที่จะทำให้เราสามารถไปสู่เป้าหมายอย่างไร พละล่ะคือตัวที่จะมาต้าน ต้านในสิ่งที่จะมาขัดขวาง ซึ่งอินทรีย์พละก็มีอยู่ 5 ตัวนั่นแหละ

เรามีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เหมาะสมไหม ทั้งในอินทรีย์พละ และรู้ต่อมาคือรู้อะไร รู้กาลรุดหน้า ไม่ใช่รู้กาลรุดหน้าเราตระหนักไหมว่า กาลเวลานี่มันไปอยู่ตลอด มันเดินอยู่ตลอด มันวิ่งอยู่ตลอด เราเผลอแป๊ปเดียว เราอายุ 30 แล้ว เผลออีก 40 แล้วเหรอ เผลออีก 50 แล้วเหรอ เผลออีกแป๊ปหนึ่ง 60-70-80-90 โธ่....

อายุเราทำไมไปเร็วขนาดนี้ เมื่อเรามองเป็นภาพใหญ่ งั้นเวลามันไม่ใช่ภาพใหญ่แล้ว โอ้...10 ปี – 20 ปี หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าตายแล้วเรารู้ไหมว่าตอนไหนเราจะหายใจออก แล้วไม่หายใจเข้าหรือตอนไหน เราแค่หายใจเข้าและไม่หายใจออกอีกแล้วไม่รู้ พระองค์ได้ตรัสเป็นปัจฉิมวาจา เราคงจะคุ้นเคยกันทุกคน มยธ มา สังขาราสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ความไม่ประมาทที่เราถึงต้องสังวรอยู่เสมอ คือไม่ประมาทในเวลาเพราะเวลาไม่เคยรอใครเวลามันเดินของมันไป

คนที่ประมาทพระองค์เคยมีการยกตัวอย่างอยู่บ่อยๆ แม้แต่คนที่คิดว่าพรุ่งนี้อาจจะไม่มีชีวิตอยู่ พระองค์บอกว่ายังประมาทไปอีกคนบอกว่า อ๋อ...งั้นตอนนี้มีชีวิตอยู่ ตอนนี้อาจจะไม่มีชีวิตอยู่พระองค์ก็บอกว่ายังประมาทไป เพราะอะไร เพราะไม่แน่หรอกเสี้ยววินาทีข้างหน้าหรือแค่ลัดนิ้วมือข้างหน้า อาจจะไม่มีชีวิตอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นชีวิตมีจำกัดทุกคน อย่าประมาทเวลาเพราะมันรุดหน้า

เพราะฉะนั้นทำอะไรก็ดีรีบทำ หลายคนอยากจะทำนั้นอยากจะทำนี้ อยากจะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ อยากจะทำเรื่องอันเป็นกุศล อยากศึกษาธรรมให้ถ่องแท้ อยากปฏิบัติธรรมให้ถ่องแท้ ในเมื่อเวลามันไม่รอเรา เราไม่ประมาทในเวลารู้กาลรุดหน้าไปเรื่อย รู้ว่าดีทำทันที ไม่ต้องไปผลัดวันประกันพรุ่ง

รู้ว่าดีทำทันที เป็นการแสดงถึงความไม่ประมาทในกาล กาลเวลาที่มันเดินไปข้างหน้า รู้สัมปชัญญะ รู้สติมา สว่างงาม สัมปชัญญะและสติ พระองค์ตรัสไว้ว่าเป็นองค์ธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรมทั้ง

หลายจะถึงพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะเสมอ รู้สัมปชัญญะคือรู้อะไร เราเรียกง่ายๆ ว่ารู้ตัว งั้นรู้ตัวคืออะไร รู้ว่าทำอะไร กำลังทำอะไร วัตถุประสงค์ชัดเจนไหมหรือทำไปเพ้อๆ ถ้าทำไปเรื่อยๆ คือไม่รู้ตัว เพราะงั้นรู้ตัวคือ รู้ว่าทำอะไรและสิ่งที่ทำนะทำความสบายแก่กาย ทำความสบายแก่ใจหรือไม่ และเป็นการทรมานกาย พระองค์บอกหลงทางแน่ ก่อนพระองค์จะตรัสรู้ก็หลงทรมานกายอยู่ 6 ปี ทรมานใจอยู่หลายปี

เพราะฉะนั้นคำพูดคำแรกของพระองค์หลังจากตรัสรู้แล้ว เทศนาบทแรก ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร นั้น พระองค์ตรัสเรื่องนี้ก่อนเลยว่า ไม่สุดโต่งไปสองฝั่ง ไม่ทรมานตน ไม่หลงใน กามะสุขัลลิกะ และไม่หลงไปในทางทรมานตน

เพราะฉะนั้นคำว่ารู้สัมปชัญญะ รู้อะไรรู้ตัวนี้ รู้อะไรก็รู้วัตถุประสงค์ที่จะทำว่าเป้าหมายมันเป็นอย่างนี้นะ ดีอย่างไร วัตถุประสงค์เป็นอย่างนี้นะ และต่อมาต้องรู้ที่จะทำความสบายแก่กายความสบายแก่ใจ เมื่อไรไม่ทำความสบายให้เกิดแก่กาย ไม่นำความสบายให้เกิดแก่ใจ แสดงว่าขาดสัมปชัญญะรู้ตัวทันที

นอกจากนั้นต้องรู้บริบทโดยชอบ สิ่งที่ทำอยู่นี้ต่อให้วัตถุประสงค์ดีทำแล้วทำความสบายกายให้เกิดแก่กายแก่ใจด้วย แต่จะมีผลกระทบต่างๆ ที่ไม่ดีไหม บริบทแวดล้อมเป็นอย่างไร อันนี้เราก็ต้องเข้าไปรู้และปรับให้มันเหมาะสม สมดุล นี่เขาเรียกว่ารู้ตัว และสุดท้ายอย่าหลงทาง อย่าหลงผิด เพราะงั้นแค่คำว่าสัมปชัญญะก็ประกอบไปด้วยองค์ทั้ง 4 อันนี้ ไม่ใช่ทำไปหลงลืมวัตถุประสงค์ที่ทำตอนแรกแล้วเพี้ยนไปแล้ว รู้สติมา สติคืออะไร รู้เสมอว่ากำลังทำอะไร กำลังอยู่

ในสถานะไหน กำลังเห็นตัวเองเป็นตัวเป็นตนหรือเปล่า

สติเป็นตัวดึงเอาไว้ว่า อ๋อ...นี่มันแค่รูป นาม ขันธ์ 5 ฉันเจริญสติอยู่อย่างนี้นะ ฉันมีสัมปชัญญะอย่างนี้หนา ตราบใดที่ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ธรรมอันมีอุปการะมาก 2 ตัวนี้ คือสัมปชัญญะและสติที่ถูกต้อง แล้วความสว่างก็จะเกิดขึ้น ความงดงามก็จะเกิดขึ้นแก่ชีวิต เพราะฉะนั้นจากบทกลอนสั้นๆ วันนี้ที่พูดถึงรู้ ก็คือขอให้เราได้รู้จักชีวิต รู้คิดรู้เพียร รู้ไร้กรอบเขียน รู้เวียนพ้นวน รู้กายภายใน รู้ใจทุกหน รู้เหตุนำดล รู้ผลนำพา รู้ตนประมาณ รู้กาลรุดหน้า รู้สัมปชัญญะ รู้สติมา สว่างงาม ก็ขออนุโมทนากับทุกท่านที่ได้ตั้งใจฟัง ตั้งใจฟังธรรม การฟังธรรมก็เป็นบุญหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ 10 เราไม่ใช่แค่ฟัง แต่จงน้อมนำไปปฏิบัติ ก็จะได้เกิดความสว่างชัดในการดำรงชีวิตสู่หนทางแห่งธรรมอันหมาะควรถูกต้อง ถูกตรงต่อไป อนุโมทนา



หลง....

หลง....แสวงแข่งแย่งยื้อ ถือไขว่คว้า
หลง....วุ่นหาแข่งคุณค่า ราคาเพิ่ม
หลง....กลัวว่างแข่งสร้างกิจ จิตวุ่นเติม
หลง....ก่อเริ่มแข่งเสริมรัด เร่งตัด...วาง

ก กวี

เจริญธรรมผู้ร่วมแสวงหาหนทางแห่งความสุข ถึงบอกว่าเราทุกคนก็ต่างมุ่งแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น คำว่าสุขในรูปแบบของแต่ละคนในจินตนาการของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกัน ต่างคนก็ต่างมีรูปแบบแห่งความสุข มีภาพฝันแห่งความสุขในรูปแบบของตน เราจะเดินสู่ความสุขไม่ใช่เรื่องแปลก เราจะเดินสู่ความสุขไม่ใช่เรื่องที่เกินจะไขว่คว้า พระพุทธองค์ไม่ได้ปฏิเสธความสุขนะ แต่พระองค์ไม่อยากให้เราหลงสุขอยู่กับสิ่งที่มันยังไม่เที่ยง คือ สิ่งที่มันยังปรุงแต่งได้อยู่ คืออย่าให้เราหลงอยู่ในสังสารวัฏ หลงเวียนว่ายหลงเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดใหม่ แก่อีก เจ็บอีก ตายอีก หลงวนอยู่อย่างนี้ งั้นสุขอย่างยิ่งอันเป็นนิรันดร์ คือ นิพานัง ปรมัง วทัญติพุทธา นิพานัง ปรลัง สุขขัง

นิพานัง ปรมัง วทัญติพุทรา คำนี้หลายคนอาจจะคุ้น ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า นิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง ปรมัง มาจากคำว่าบรมคำเดียวกันนะ คือ ยิ่งใหญ่ ธรรมอันยิ่ง นิพานัง ปรลัง สุขขัง ปะลัง คำนี้แปลว่า อื่นๆ นิพานัง ปรลัง สุขขัง สุขอื่นอันยิ่งกว่านิพพานไม่มีอีกแล้ว เพราะงั้นจากพุทธพจน์ 2 คำนี้ เราก็จะเห็นได้ว่า พระองค์ก็ไม่ได้เสพความสุข ไม่ได้ปฏิเสธความสุขนะ แต่ให้รู้ว่าเป็นสุขจากอะไร สุขจากนิพพานเป็นสุขที่เที่ยงแท้ ทำไมถึงบอกว่าสุขจากนิพพานเป็นสุขที่เที่ยงแท้ เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่ไม่สามารถปรุงแต่งได้แล้ว ไม่ใช่สิ่งที่สามารถปรุงแต่งได้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นสังขาร เพราะงั้นจากคำที่เราคุ้นเคยกันว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจัง แต่นิพพานไม่ใช่สิ่งที่เป็นสังขาร เพราะฉะนั้นนิพพานจึงไม่อยู่ภายใต้กฎแห่งอนิจจัง เพราะงั้นการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง ถูกธรรม มิใช่สิ่งที่เลื่อนลอยหรือเป็นไปไม่ได้ เพียงแต่หลายคนหลงทางในการเดินไปสู่ความสุขนั้น ทำไมถึงบอกว่าหลงทาง เพราะบางคนเป้าหมายในการแสวงหายังเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร ไม่ถูก ไม่ตรง ในเมื่อสิ่งที่แสวงหาเป้าหมายยังไม่ถูกไม่ควร แล้วการที่จะเดินไปสู่สิ่งนั้นมันก็ยิ่งกว่าหลงด้วยซ้ำไป เราหลงในอะไรกันบ้าง มีบทกลอนหนึ่งที่สอดคล้องกับเรื่องของหลง กลอนบทนี้บอกว่า

หลง....แสวงแข่งแย่งยื้อ ถือไขว่คว้า
หลง....วุ่นหาแข่งคุณค่า ราคาเพิ่ม
หลง....กลัวว่างแข่งสร้างกิจ จิตวุ่นเติม
หลง....ก่อเริ่มแข่งเสริมรัดด เร่งตัด...วาง

หลายคนรู้ดีอยู่แล้วว่า การที่เราแข่งกันแสวงหา ยื้อแย่ง เพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งนี้ เพื่อตอบสนองในรูปที่เราต้องการในเสียงที่เราชอบใจ ในกลิ่นที่ชวนให้สูดดม ในรสที่รู้สึกว่าอร่อย อร่อยของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันอีกนะ ในสัมผัสเรายังหลงให้ได้มาเพื่อจะได้ตอบสนองสัมผัสอันเนียนนุ่ม มันทำให้เกิดความเพลินใจ เรายังหลงแสวงยื้อแย่งเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้

อันนี้เป็นเรื่องที่หลายๆ คนเป็น แต่หลายๆ คนไม่หลงไปกับสิ่งเหล่านี้ นั่นคือรู้เท่าทัน เรารู้เท่าทันว่ายิ่งเรายื้อแย่ง ไขว่คว้านั่นคือเราเดินห่างไกลจากความสุข แต่บางคนหนักกว่านั้น ยังไม่รู้เลยว่าไอ้การยื้อแย่ง ไขว่คว้านี่มันเป็นทุกข์นะ แต่เราคิดว่าได้มาแล้วจะสุขตกลงหลงใหลระดับมาก หลงในระดับที่คิดว่าการแสวงหา ยื้อแย่งไขว่คว้า มันจะนำมาซึ่งสุขได้ อีกระดับหนึ่งก็บอกว่าหรือถ้าเราไม่ต้องแสวงหา ยื้อแย่ง ไม่ต้องไขว่คว้าก็คงจะสุขนะ บางคนไม่ยื้อแย่ง ไม่ไขว่คว้า ในเรื่องทรัพย์สินเงินทองแต่ยังหลงวุ่นหาแข่งคุณค่า ราคาเพิ่ม ไม่แสวงหาในทางตัวเงิน ทรัพย์สินก็แสวงหา หลงวุ่นที่จะหาคุณค่า การยอมรับในตัวเรา ในยศตำแหน่ง ในสรรเสริญเพื่อ ให้รู้สึกว่าตัวเองมีราคาจริงไหม

บางคนหลงตีราคาตัวเองพราวมาก ตัวเองมีคุณค่ามาก ได้รับคำสรรเสริญไม่ว่าจะจากใจจริงของผู้สรรเสริญ หรือจากตามธรรมเนียมที่จะต้องสรรเสริญ สรรเสริญก็รู้สึกว่าโอ้...เรานี่มีคุณค่ามีราคาเพิ่มจริงๆ นะ หลายคนที่รู้คิดก็จะรู้ว่าไม่ว่าการหลงแสวง ยื้อแย่งไขว่คว้าในทรัพย์สินเงินทอง หรือการหลงวุ่นหาเพื่อยกระดับคุณค่าของตัวเอง ยกระดับราคาในตัวเอง เป็นเรื่องไม่ควรเป็น ไม่ใช่เป็นทาง

ที่ไปสู่ความสุข บางคนเลยไม่หลงไปกับเรื่องต่างๆ เหล่านี้ เป็นเรื่องดีไหม ดี ที่ไม่หลงไปกับเรื่องต่างๆ เหล่านี้ แต่บางคนตัดเรื่องต่างๆ เหล่านี้ออกไป แต่ก็ยังกลับมาหลงอะไรอีก หลงว่าตัวเองจะกลายเป็นคนที่มันว่างไป มันเบาไป มันสบายไป

เราอาจจะเคยเห็นหลายๆ คน ที่แต่ละวันทำงานไม่เคยมีวันหยุด เพราะหาเงินที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในสังคมนะว่าต้องแสวงชื่อเสียง เงินทอง ลาภยศ แต่บางคนหยุดจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว ไม่ต้องแสวงหาเงินทอง ไม่ต้องแสวงหาชื่อเสียง ลาภยศ แต่ก็ยังหลงว่าตัวเองจะว่างไปจะเบาไป เลยหลงแข่งสร้างกิจ สร้างงานขึ้นมา สร้างขึ้นมาเพื่อที่จะให้รู้สึกว่าตัวเองมันไม่ได้ว่าง มันไม่ได้ไร้คุณค่า

บางคนหลงผิดสร้างเรื่องโน้น สร้างเรื่องนี้ สร้างงานขึ้นมาแข่งกับเวลาที่เหลืออยู่เพียงเท่าไหร่ก็ไม่รู้ มีใครรู้บ้างว่าเราจะเหลือเวลาในชีวิตอีกเท่าไหร่ จงตระหนักให้ได้ว่าวันนี้เป็นวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ แต่วันนี้คำว่าเป็นวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ ก็อาจจะเป็นวันสุดท้ายของชีวิตที่เหลืออยู่เช่นกันหรืออาจจะไม่ได้เป็นวันสุดท้าย หรืออาจจะมีอีกหลายวัน อีกหลายปี หลายเดือน

แต่มันคือวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ อย่าใช้ให้เปล่าประโยชน์ อย่าเอาเวลาวันแรกแห่งชีวิตที่เหลืออยู่ไปทำในสิ่งที่ไม่ได้เกิดคุณค่าในทางธรรม ไม่ได้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต่อชีวิต เราบอกว่าเรามีชีวิตเราเกิดมาเพื่ออะไร เพื่อแสวงหาใช่หรือไม่ แต่คำว่าแสวงหาไม่ได้แสวงหาทรัพย์นอกกาย แต่มันคือแสวงหาทรัพย์อันประเสริฐ ทรัพย์ภายใน ทรัพย์ในทางธรรม แสวงหาให้เราได้รู้ที่จะละสิ่งที่ไม่รู้ก็คือละสิ่งที่เป็นอวิชชาออกไปจากชีวิต เคยมีคำถามว่าเราเกิดมาทำไม มี

ชีวิตเกิดมาทำไม ต้องมีคำตอบมาว่าเรามีชีวิตมาเพื่อลดความไม่รู้ ละความไม่รู้ เมื่อไหร่เราละความไม่รู้ เมื่อไรเราละอวิชชาจนสิ้นเกลี้ยง เมื่อนั้นเราก็ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดมารับทุกข์อีก

เพราะฉะนั้น เวลาวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ ทำให้มีคุณค่าในธรรมสิ คำว่ามีคุณค่าในทางธรรม ไม่ได้หมายถึงให้เราไปนั่งนิ่งๆ นั่งเงียบๆ พระพุทธองค์ไม่ได้สอนให้เราดำดิ่งลึกเข้าไปจนไม่มีผัสสะที่จะรับรู้ ความเป็นจริงจนขาดสัมปชัญญะ จิตรู้ก็ไม่สามารถมาเกิดได้

แนวทางสมัยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้หลายๆ ลัทธิก็ติดกันอยู่ในฌาน ติดอยู่ในฌานไม่ว่าจะในระดับไหน ติดอยู่ในสมาธิที่ไม่ใช่สัมมาสมาธิแบบพุทธ แต่เป็นสมาธิที่ดำดิ่งจากขณิกสมาธิไปสู่อัปปนาสมาธิ ดำดิ่งลงไปจนไม่สามารถที่จะยกระดับขึ้นมาเจริญปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสิ่งที่มันเป็น

เพราะฉะนั้นหลายๆ คนก็กลัว กลัวอะไร กลัวที่จะบอกว่า โอ้... เราว่างไปเราไม่ได้ทำอะไร กลายเป็นเราไม่ได้เกิดการเจริญปัญญา เพราะฉะนั้นเราต้องเจริญสติ เจริญปัญญา เราต้องแสวงหาทำนู้น ทำนี้ ทำนี่ ทำนั่น จากคนกลุ่มหนึ่งซึ่งเคยแสวงหาชื่อเสียง เงินทอง ลาภยศ ทรัพย์สิน เราบอกเราข้ามพ้นตรงนั้นแล้ว

เรากลับมาแสวงหางาน ภาระให้ตนเองได้แบกเพิ่ม โดยไม่ได้หาเงิน หาทอง หาชื่อเสียง หาทรัพย์สินนะ แต่จงตระหนักว่าไอ้สิ่งนั้นมันคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตไหม ลองมานึกดูเถอะว่าถ้าวันนี้ ซึ่งเรารู้อยู่แล้วว่าเป็นวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ แต่มันดันกลายเป็นวันสุดท้ายของชีวิตด้วยล่ะ จะมัวยังทำสิ่งนั้นอยู่หรือไม่ ถ้าเราตอบตัวเองว่าแม้จะเป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราก็จะยังทำสิ่งเหล่านั้น เหล่านั้นอยู่

งั้นก็เป็นเกณฑ์วัดในเบื้องต้นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่น่าทำ แต่ถ้าไม่ใช่ล่ะ ถ้าเราบอกว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เป็นวันแรกของชีวิตที่เหลืออยู่ แต่เป็นวันสุดท้ายด้วย เราจะยังสรรหาเพิ่มงานให้ตัวเองเพิ่มขึ้น ใจยังต้องไปวุ่นจะเติมสิ่งนั้นเข้ามาจะเติมสิ่งนี้เข้ามา

การที่ไม่ได้เติมสิ่งที่วัดได้ทางคุณค่าตัวเงิน ไม่ได้เติมยศถาบรรดาศักดิ์ ชื่อเสียง สรรเสริญเข้ามา คิดว่าแค่นั้นพอแล้วแค่นั้นดีแล้ว แต่อย่าหลงอย่างนั้น พวกหลงกลัวว่าง แข่งสร้างกิจ จิตวุ่นเติม อันตรายเหมือนกัน ก็หลงเหมือนกันนั่นแหละ หลงที่จะก่อเรื่องใหม่ๆ ขึ้นมา ริเริ่มทำในเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา ที่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เกิดคุณค่าในทางธรรมเท่ากับเรากำลังแข่งเสริมรัดร้อย รัดเพิ่มให้ตัวเราเกิดสังโยชน์ สิ่งร้อยรัดมาผูกวนอีก ร้อยรัดเยอะแยะมากมาย

เวลาที่พระองค์ตรัสถึงทุกข์โดยสรุป สังขิตเตนะปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา พระองค์สรุปว่าอะไร สรุปว่าโดยย่ออุปทานในขันธ์ทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์ อุปทานคืออะไร คือการยึดการติด ยึดติดในความเป็นรูปนี้ ในความรู้สึกนี้ว่าไอ้รูปนี้เป็นตนของเรา เป็นของเราหรือไปหลงยึดติดร้อยรัดว่าเวทนานี้เป็นของเรา ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ เป็นเราเป็นของเรา ไปหลงยึด หลงร้อยรัดว่าความจำได้หมายรู้ คือสัญญานี่เป็นเราเป็นของเรา ยังไปหลงร้อยรัดว่าไอ้ความคิดต่างๆ ต่อให้เป็นความคิดกุศลหรืออกุศลก็แล้วแต่ ไปหลงคิดเป็นของเรา

เรานี่ได้คิดแต่เรื่องดีๆ เรื่องงามๆ หรือโดยเฉพาะไปหลงว่า เราประเสริฐจริงๆ นะ จิตนี้ วิญญาณนี้ ตัวรับรู้นี้เป็นของเรา เรายิ่งทำดีไปทำกุศล ไปฉันตายไป ต่อให้เป็นวันสุดท้ายวิญญาณนี้ก็จะล่อง

ลอยไปสู่ภพใหม่ที่ดีกว่านี้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ พระองค์ไม่ได้สอนให้เราร้อยรัด ไม่ให้เราได้ยึดอย่างนี้

เพราะไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา ความรู้สึกต่างๆ สัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขาร ปรุงแต่งในมุมต่างๆ ตลอดจนวิญญาณรับรู้ต่างๆ มันแค่เกิด (อุปชะ) แล้วมันก็ต้องแปรปรวน เสื่อมสลายดับไปในที่สุด เป็นเรื่องปกติ

เกิดขึ้นเบื้องต้นแปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด แล้วเรายังไปหลงอยู่ไหม หลงที่จะให้สิ่งต่างๆ มาร้อยรัดเราอยู่ งั้นเวลาที่เหลืออยู่เราพึงจะทำอะไรล่ะ ก็คงมีคำถามอย่างนี้ขึ้นมา เวลาที่มีอยู่ทุกวันทำอย่างไรให้มันมีคุณค่า ทำอย่างไรที่มันจะถูกทางมิใช่หลงทาง เป็นที่ยอมรับอยู่แล้วว่าวันนี้มีมหาบุรุษผู้รู้แจ้งโลก ผู้รู้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ สุขอันเป็นนิรันดร์คือการเข้าสู่นิพพาน

มหาบุรุษท่านนี้หรือที่เราเรียกกันว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ทรงรู้แจ้งรู้ชัด และปฏิบัติจนเห็นจริง เห็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง แล้วพระองค์ก็ถ่ายทอดบอกต่อที่เรียกกันว่าปริยัติ

นั่นคือการบอกเล่าการบอกต่อของผู้ที่บรรลุแล้ว หลุดพ้นแล้ว สู่ความสุขอันแท้จริงแล้ว สู่นิพพานแล้ว ถามว่าคำบอกเล่าเหล่านี้ เรามีเวลาเหลืออยู่เพียงไหนก็เร่งศึกษาให้รู้สิ แต่คำว่าศึกษาไม่ใช่แค่รู้คำปริยัติ ศึกษาคือเรารู้คำบอกเหล่านี้ แล้วเราต้องนำมาปฏิบัติ เวลาที่เหลืออยู่ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดเร่งปฏิบัติ เรียนรู้ปริยัตินำมาปฏิบัติ เราจึงจะปฏิเวธ เข้าถึงความหลุดพ้นนี้ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเวลาจะเหลืออยู่เท่าไรอย่ามัวหลง

หลง....แสวงแข่งแย่งยื้อ ถือไขว่คว้า
หลง....วุ่นหาแข่งคุณค่า ราคาเพิ่ม
หลง....กลัวว่างแข่งสร้างกิจ จิตวุ่นเติม
หลง....ก่อเริ่มแข่งเสริมรัด เร่งตัด....วาง

ถ้าเรารู้ว่าเราหลงไม่ว่าจะในทางไหนต้องเร่งตัด เร่งวาง วางอย่างไร วางจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง มิใช่วางสิ่งที่พึงกระทำ เรายังมีกิจที่พึงกระทำนั่นคือการเรียนรู้ ปริยัตินำไปปฏิบัติ เพื่อบรรลุผล ก็ขอให้ทุกท่านได้เจริญในธรรมที่ถูกตรง เจริญในธรรม นำสิ่งดีเข้าสู่ชีวิต ขออนุโมทนาในความตั้งใจที่จะเดินให้ถูกธรรม ให้ถูกทางจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ จนเข้าสู่พระนิพพานโดยถ้วนทั่วทุกท่านเทอญ.



วาจาสุภาษิต

เจริญธรรมทุกท่านแต่ละวันเราก็คงเลี่ยงไม่พ้นที่จะคิด ที่จะกระทำ ที่จะเอ่ยวาจา อกุศลกรรมบถ 10 หรือกุศลกรรมบถ 10 ก็คงหนีไม่พ้นที่จะมองใน 3 เรื่องนี้เช่นเดียวกัน แต่เรื่องของวาจาก็กลายเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะคิด บางทีมันก็อยู่ภายในถึงจะเป็นตัวตั้งต้นที่จะผลักดันทำให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจาก็จริง แต่วาจาเป็นสิ่งที่มีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้ยิน ได้รับฟัง ได้ทราบ มันก็เลยมีผลกระทบอย่างมากมาย เพราะฉะนั้นก่อนที่จะพูดทุกครั้งเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง การที่เราสำรวมพึงสังวร เป็นสิ่งที่ต้องตระหนัก

เพราะฉะนั้นในศีล 5 เราก็จะเห็นว่ามีศีลข้อ 4 ก็คือการไม่พูดปด ไม่พูดเท็จ นั้นเป็นตัวหลักพื้นฐาน แต่ก็ขยายความไปอีกเป็นสัมมาวาจาได้ก็คือ ทั้งที่ไม่พูดความไม่จริง พูดส่อเสียดให้แตกแยกกัน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ แต่พระองค์ก็เคยได้มาสรุปในวาจาสุภาษิต ซึ่งมีองค์คุณที่จะครอบคลุมในเรื่องของการพูด เพราะฉะนั้นได้สรุปมาเป็น 5 ประการด้วยกันเหมือนดังกลอนที่ได้เขียนในวันนี้

เอ่ยวาจา สุภาษิต
ตระหนักคิด มิผิดหลง
หนึ่งกล่าวคำ ธรรมถูกตรง
สองประสงค์ คงคุณงาม
สามกาละ เทศ....กิจ
เหมาะจริต คนฟังตาม
สี่สุภาพ มิหยาบหยาม
ห้าเปี่ยมงาม ด้วยความ....เมตตา

ก กวี

จะเห็นว่าในเรื่องเกี่ยวกับคำพูดในพระสูตรต่างๆ แล้วพระองค์ตรัสถึงวาจาสุภาษิต จะครอบคลุมในทุกมิตินั้นคืออะไร

1. คำพูดที่จะกล่าวต้องเป็นคำที่ตรง คือคำจริง ก็คงไม่ต้องอธิบายนะว่าคำจริงคืออะไร คำจริงคือคำที่เราพูดชัดแจ้งว่านี่เป็นเรื่องจริงนะถึงพูดไป อะไรที่เราไม่รู้แน่พูดได้ไหม เช่นฟังเขามาก็เลยพูดก็นำไปพูดโดยที่ยังไม่ได้วินิจวิเคราะห์หรือสืบเสาะให้ได้ความจริงว่ามันพูดจริงหรือไม่จริง แค่พูดต่อก็คือพูดไม่จริง ปัจจุบันสื่อโซเชียลมีมากมาย ส่งไลน์มาปรากฏ ในเฟซบุ๊คคนนี้อย่างนั้น คนนี้อย่างนี้ ก็ตื่นเต้นส่งต่อแชร์ต่อ ระวังนะก็จะกลายเป็นมุสาวาท จะกลายเป็นพูดคำไม่ตรง โดยที่เราขาดความระมัดระวัง ทีนี้นอกจากพูดคำจริง คำตรงแล้วก็ยังไม่พอ องค์ประกอบรายการข้อที่ 2 คือ

2. ต้องมีวัตถุประสงค์ที่พูดอย่างมีวัตถุประสงค์ที่มีประโยชน์ไม่ใช้พูดเพ้อๆ ไปอย่างนั้น พูดคำจริงก็จริงแต่ไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะพูด เพราะฉะนั้นนอกจากจะเป็นคำพูดที่ตรงที่จริงแล้ว ต้องมีวัตถุประสงค์

ที่จะพูดอันจะทำให้เกิดประโยชน์ด้วย ประโยชน์แก่ใคร ประโยชน์แก่ผู้ที่ฟัง ประโยชน์แก่ผู้ที่ได้พูด และ ประโยชน์แก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง เพราะฉะนั้น หนึ่งกล่าวคำ ธรรมถูกตรง สองประสงค์ คงคุณงาม คือ พูดคำจริงโดยมีวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์

3. ส่วนอันที่สาม องค์คุณที่ 3 ก่อนจะพูดให้นึกถึง 4 ประการเสมอ

หนึ่ง นึกถึงเวลามันเหมาะไหม

สอง นึกถึงสถานที่มันเหมาะไหม

สาม นึกถึงวัตถุประสงค์ที่จะพูดและใช้คำพูดเหมาะไหม

สี่ เหมาะจริตของคนที่ฟังอยู่ไหม

เพราะฉะนั้นประเด็นที่ 3 คำนึงเป็นประเด็นย่อยอยู่ 4 เรื่อง คือ ถูกกาละ ถูกเทศะ ถูกกิจ และเหมาะกับบุคคล ตกลงเรานอกจากจะพูดคำจริง ต้องพูดโดยมีวัตถุประสงค์ ประสงค์ที่เป็นประโยชน์ และยังพูดต้องให้เหมาะแก่กาลเทศะกิจและบุคคลด้วย

4. องค์คุณที่ 4 ของวาจาสุภาษิต คือต้องพูดด้วยความสุภาพอ่อนหวาน ไม่มีสถานะการณ์ใดๆ เลยที่เราเหมาะควรที่จะพูดคำไม่สุภาพ ไม่มี พูดด้วยคำสุภาพอ่อนหวานเราทำได้ สถานการณ์ไหนก็แล้วแต่ ถ้าเรามีปัญญามากพอ เราสามารถพูดด้วยความสุภาพอ่อนหวานได้เสมอ

ตกลงสี่ประการแล้วนะ คือพูดความจริง พูดโดยมีวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ พูดได้เหมาะแก่กาละเทศะกิจและบุคคล พูดด้วยความสุภาพอ่อนหวานแค่นี้ดูเหมือนจะครอบคลุมได้หมด แต่พระพุทธองค์ยังตรัสเพิ่มอีกคือ ทุกครั้งที่จะกล่าวคำพูด เราควรพูดจงพูดด้วย

จิตเมตตาเสมอ จิตเมตตาคือจิตที่ปรารถนาดี ถ้าเราตระหนักได้ว่า โอ...เรามีจิตเมตตานะแล้วค่อยพูดออกไป คำพูดทุกคำจะเป็นคำพูดที่เป็นวาจาสุภาษิต เป็นคำพูดที่คนอยากฟัง ฟังแล้วเชื่อถือ เป็นคำพูดที่ทำให้เกิดความงดงามขึ้นในชีวิตของทุกคนที่เกี่ยวข้องทันที เพราะฉะนั้นวาจาสุภาษิตต้องมีองค์คุณ 5 ข้อนะ คือ

1. เราจะพูดความจริง
2. เราจะพูดอย่างมีวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์
3. เราจะพูดให้เหมาะสมแก่กาละ เทศะกิจ และบุคคล
4. จะใช้ถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวานเสมอ
5. การพูดนั้นต้องประกอบไปด้วยความเมตตาจึงจะพูด

ขอย้ำด้วยบทกลอนอีกครั้ง

เอ่ยวาจา สุภาษิต
ตระหนักคิด มิผิดหลง
หนึ่งกล่าวคำ ธรรมถูกตรง
สองประสงค์ คงคุณงาม
สามกาละ เทศะ....กิจ
เหมาะจริต คนฟังตาม
สี่สุภาพ มิหยาบหยาม
ห้าเปี่ยมงาม ด้วยความเมตตา

ก กวี

ตั้งแต่นี้ต่อไปก็จงตั้งใจว่าจะพูดทุกครั้ง ครบองค์ประกอบทั้ง 5 เพราะงั้นเลี่ยงไม่ได้หรอกสิ่งที่เราต้องมีคืออะไร ต้องมีสติ

มีความรู้ตัวในทุกคำพูดที่จะกล่าว ถ้าเราทำได้อย่างนี้ทุกคำพูดที่จะกล่าวก็เป็นการเจริญภาวนา ทุกคำพูดที่จะพูดออกไปย่อมให้คุณประโยชน์แก่ตน แก่คนอื่นและแก่สังคม

ก็ขออนุโมทนาในความตั้งใจอันดีที่จะสังวรระวังในถ้อยคำที่จะพูดด้วยจิตอันงดงาม อนุโมทนา เจริญธรรม นำสิ่งที่ดีสู่ชีวิต



ปริยัตติ ปฏิปัตติ ปฏิเวธ

เจริญธรรมผู้ร่วมปฏิบัติทุกท่าน เชื่อว่าแต่ละคนก็มุ่งที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อจะบรรลุธรรม เราปฏิบัติธรรมคือการทำอะไร หลายคนก็ตีความแตกต่างกัน บางคนปฏิบัตธรรมก็หมายถึง การทำอย่างนั้น หลายคนก็บอกว่าการปฏิบัติธรรมต้องทำอย่างงี้ หลายคนก็บอกว่าปฏิบัติธรรมต้องอย่างนี้สิ อย่างนั้นไม่ถูก สำนักนั้นผิดสำนักนี้ใช่ ธรรมคืออะไร คำว่าธรรมะมีความหมายหลากหลายมาก แต่ว่าธรรมในความหมายนี้ หมายถึงสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล มีเหตุ มีปัจจัย ก็ย่อมก่อผลเพราะทุกข์นั้น เป็นไปตามที่พึงจะเป็นอีกนัยยะหนึ่ง ธรรมคือสิ่งที่ดีงาม ดีงามคืออะไรคือสิ่งที่ผู้รู้แนะนำให้ทำ ผู้รู้เป็นผู้รู้ระดับไหนที่เป็นผู้แนะนำให้ทำ ในบรรดาผู้ที่เรายอมรับกันว่าเป็นผู้รู้แจ้งรู้จริงก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ได้เคยตรัสถึงสัทธรรม 3 สัทธรรม (สัทธัมม์) 3 หมายถึง ธรรมอันจริงแท้ ธรรมอันยิ่งใหญ่ มีองค์อยู่ 3 คือ มีส่วนประกอบหลักอยู่ 3 ข้อ ซึ่งเราอาจจะคุ้นเคยได้ยินออกบ่อยว่า ปริยัตติ ปฏิปัตติ ปฏิเวธ หรือเรียกง่ายๆ ว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ สัทธรรม 3 พูดถึง

ปริยัติคืออะไร ปริยัติคือคำบอกเล่าของผู้รู้ก็คือหมายถึง พระพุทธเจ้า ก็ถ้าว่ากันทางพุทธธรรมทางศาสนาพุทธที่เราเรียกกัน ผู้ที่รู้แจ้งรู้จริง ก็คือพระองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นปริยัติก็คือคำบอกเล่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่บอกเล่าผ่านกันมาจนถึงปัจจุบันได้มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ในหลายรูปแบบ ส่วนปฏิบัติคืออะไร ปฏิบัติคือนำเอาปริยัตินั้นมาลงมือทำเพื่อให้เกิดการบรรลุผล คือปฏิเวธนั่นเอง มีโคลงบทหนึ่งเขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

พากเพียรเรียนเร่งรู้ จุดหมาย
ศาสน์แห่งธรรมนำคลาย เพื่อพ้น
มิหลงวุ่นตราบวาย ลับล่วง
จิตเปี่ยมสงบสุขล้น ผ่องแผ้วใสงาม

คำตรัสของพระองค์ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ คำสอนที่จะให้เรานำไปปฏิบัติ เพื่อจะบรรลุเป็นอย่างไร ก็คือสิ่งที่เราจะต้องพากเพียรเรียนเร่งรู้ใช่ไหม แล้วเรารู้ถึงจุดหมายไหม ที่พระองค์สอนให้ก้าวไปสู่ที่ไหน

บางคนยังหลงคิดว่าศาสนาพุทธคือ ศาสนาแห่งการละทุกอย่าง สู่ความสงบ นั่งเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร พระองค์ไม่ได้สอนอย่างนี้นะ ถ้าแค่สงบเฉยๆ และบรรลุธรรมได้ ฤาษีชีไพรสมัยก่อนคงบรรลุธรรมไปเยอะแยะมากมายแล้ว ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ พระองค์ก็ได้ศึกษากับครูอาจารย์ 2 ท่านที่เป็นบุคคลสำคัญในยุคนั้น สอนอะไร สอนเจริญฌาน แล้วก็คงทราบกันว่าพระองค์เข้าสู่ฌานขั้น 1,2,3,4,5,6,7 อาฬาลดาบส อาจารย์ของพระองค์ก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ พระองค์ได้เรียนรู้จนถึงฌานเจ็ด

อุทกดาบสได้สอนพระองค์และพระองค์ก็ได้เรียนรู้ถึงฌาน 8 ก็ถือว่าสูงสุดของสมัยนั้น แต่พระองค์ก็มาพิจารณาโดยแยบคาย มันก็ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ พระองค์จึงออกแสวงหาโมกข์ธรรม ออกแสวงหาธรรมแท้ว่าทำอย่างไร และพระองค์ก็ได้ทรงตรัสรู้และพระองค์ก็ได้พร่ำสอน พวกเราสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นสิ่งที่พระองค์บอกเล่าสิ่งที่พระองค์ตรัสให้เราฟัง สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสและสืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ประกอบไปด้วยจุดหมายสูงสุด จุดหมายสูงสุดพระองค์ได้ตรัสไว้ในไหนให้เราชัดเจน ได้ตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ คือแค่ไม่กี่เดือนหลังจากที่พระองค์ตรัสรู้ พระองค์ก็ได้ตรัสโอวาทปาฏิโมกข์แต่จุดหมายสูงสุดไว้ว่าอะไร

ตรัสไว้ว่า นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา

พุทธะท่านทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่งนี่คือจุดหมาย เรามีจุดหมายเดียวกันไหม เราบอกว่าเราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ เราเป็นศิษย์พระพุทธองค์ เรากำลังก้าวตามพระพุทธองค์ และเรามีจุดหมายเดียวกันกับพระพุทธองค์แนะนำไว้ไหม หรือเรายังเห็นจุดอื่น เป็นจุดหมายสูงสุดอีกหรือเรายังไม่เห็นนิพพานเป็นจุดหมาย

หลายคนยังกลัวนิพพาน เพราะเป็นสิ่งที่เกินเอื้อม ทำไมต้องไปยุ่งกับนิพพาน ทำไมต้องไปวุ่นกับนิพพาน ไม่ต้องหรอก บางคนสอนผิด สอนเพี้ยนด้วยซ้ำไปว่าแค่มีสติพอแล้ว พระองค์ก็ตรัสเรื่องสติว่า เป็นทางเอกสายเดียวแห่งการพ้นทุกข์ เพราะสติของพระองค์ไม่ใช่สติที่หลายๆ คนมาพูดพร่ำสอนกัน เพราะคำว่าสติ คำเดียว คือ

การที่นำใจเราไปจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตรึงเอาไว้ ดึงเอาไว้ ระลึกถึงสิ่งนั้นอยู่อย่างต่อเนื่อง สติคำนี้เป็นองค์ธรรมที่นำมาซึ่งสมาธิ คือความสงบ แต่สติปัฏฐาน ที่พระองค์ตรัสว่าเป็นทางเอกสายเดียวแห่งการพ้นทุกข์นั้น ชื่อว่าสติ แต่ความหมายรวมมีทั้งวิริยะ คืออาตาปี คือความเพียรในการเผากิเลส มีสัมปะชัญญะขึ้นมาด้วยนะ สัมปะชัญญะคือความรู้ตัวอันประกอบไปด้วย

1. รู้วัตถุประสงค์ที่กำลังทำ

2. รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้น จะนำความสบาย ความเหมาะสมให้เกิดแก่กายแก่ใจไหม

3. รู้บริบทโดยรอบไหมว่าการทำแบบนี้จะมีผลกระทบอะไรและมีอะไรที่ต้องพึงระวัง และก็ต้อง

4. รู้ชัดเจนว่าที่ทำลงไปไม่ได้หลงทาง คำว่ารู้ทั้ง 4 ตัว นี้เป็นองค์ของคำว่าสัมปะชัญญะ

สัมปะชัญญะเป็นธรรมในระดับปัญญา เพราะฉะนั้นเวลาพระองค์ตรัสถึงสติปัฏฐาน นอกจากมีอาตาปี คือความพากเพียรในการเผากิเลส มีสัมปะชัญญะ มีองค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้ด้วย และก็ให้มีสติด้วย ความระลึกได้อยู่ด้วย คำว่าสติปัฏฐานจึงประกอบไปด้วยทั้งความเพียร ทั้งสัมปะชัญญะ คือปัญญาที่เห็นแจ้งจริงเฉพาะหน้า

แล้วก็มีสติมีไปเพื่ออะไร เพื่อถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ นั่นคืออะไร ถอนความโลภ ถอนความโกรธ โลภะ โทสะออกไป เพื่อไม่ต้องหลงอีกแล้วนะ ถ้าเรายังไม่รู้จักที่จะเดินตามนัยยะแห่งสติปัฏฐานนี้เท่ากับ พวกเรากำลังหลง พระองค์

จึงตรัสรับรองว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอก สายเดียวแห่งการพ้นทุกข์ ถามว่าเราจะรู้เรื่องต่างๆ เหล่านี้ได้อย่างไร เราจะเดินตามเรื่องต่างๆ ที่พระองค์สอนได้อย่างไร เพราะเราได้ศึกษาปริยัติใช่ไหม เพราะเราได้ศึกษาพระพุทธเจ้าสอนอย่างไร ถ้าไม่ได้ไปฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าในระดับปริยัติเสียก่อนจะปฏิบัติได้ถูกตรงไหม

ปฏิบัติที่เราเรียกกันมาจากคำว่า ปัตติ ปัตติ ปัตติ คำแรกแปลว่าเฉพาะ ปัตติคำที่สองแปลว่าเข้าถึง แต่ภาษาบาลีไม่มี (บ) ถ้าเราสังเกตเพราะฉะนั้นลองเปลี่ยน ปัตติและปัตติคำหลัง เปลี่ยนใช้เป็น (บ) ซิ ก็จะกลายเป็นปฏิบัติ ที่เราเรียกกันแต่ภาคศัพท์ต้องมาจากคำว่าการเข้าถึงเฉพาะ เข้าถึงเฉพาะอะไร

เวลาพระองค์ตรัสสัทธรรม (3) มันเรียนกันมา ปริยัตติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัตติคือ บอกเล่าถึงสิ่งที่ควรจะทำ สิ่งที่ทำแล้วทำอย่างไร และบรรลุอย่างไร นี่คือปริยัติ

เพราะฉะนั้นปฏิบัติก็คือการเข้าถึงเฉพาะ เข้าถึงเฉพาะอะไร เข้าถึงเฉพาะปริยัตินั้น ไม่ใช่ทำไปเพ้อๆ หรือปฏิบัติตามของคนนั้นของคนนี้

แต่ปฏิบัติคือ การเข้าถึงเฉพาะปริยัตติ ปริยัตติคือเข้าถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าวันนี้เรายังไม่เข้าถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่ากับเราไม่ได้ปฏิบัติหรือสิ่งที่เราเรียกว่าปฏิบัติ แต่ไม่ได้เป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าสอนเราจะเรียกว่า ปฏิบัตติได้ไหมหรือเรียกว่าปฏิบัติก็ย่อมไม่ใช่การปฏิบัติ ก็แค่นั้น เพราะฉะนั้นวันนี้เราต้องเรียนรู้ปริยัตติให้ชัดเจน ปริยัตติมิได้แปลว่าทฤษฎี ถ้าเราลองไปเปิด

พจนานุกรม ปริยัตติจะแปลว่าคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยซ้ำไป พจนานุกรมบางฉบับแปลความอย่างนี้โดยตรง เพราะฉะนั้น ปริยัตติ นำสู่การปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกตรงตามปริยัตติ จึงเกิดปฏิเวธ หรือปฏิเวธ การบรรลุผล

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราพึงสนใจคืออะไร คือสนใจเหตุ สนใจปัจจัยใช่ไหม คือสนใจเรียนรู้ ปริยัตติและการลงมือปฏิบัติให้เข้าถึงปริยัตตินั้น ส่วนปฏิเวธไม่ว่าจะสนใจไม่สนใจ บรรลุขึ้นมาเอง เกิดขึ้นมาเอง เมื่อไหร่เราปฏิบัติถึงพร้อมถูกตรงตามปริยัตติแล้ว ปฏิเวธเกิดแน่ เรียกว่าธรรมอันไม่มีระหว่างขั้น เมื่อไหร่ปฏิบัติถึงพร้อมนี้ ปฏิเวธมาทันที

เหมือนกับคำว่ามรรคผล มรรคจิต ผลจิต เป็นจิตสองดวงที่ไม่มีอะไรมาขั้นระหว่างมรรคคือทางเดิน คือการปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติถึงพร้อม ผลเกิดทันทีเช่นเดียวกันปฏิเวธเกิดเอง ปฏิเวธเกิดขึ้นเองเมื่อปฏิบัติได้ถึงพร้อม ถึงพร้อมตรงตามปริยัตินั้น เราจะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธองค์ไม่ใช่เรื่องซับซ้อน พระองค์สอนในฐานะที่พระองค์เป็นปุถุชนเช่นเดียวกัน

สัตว์ทั้งหลายถ้ามีศีล มีทิฏฐิ เสมอพระองค์ก็เข้าสู่อรหันตผลได้เช่นเดียวกัน เข้าสู่นิพพานได้เช่นเดียวกัน ศาสนาพุทธไม่ได้สอนว่า ศาสดาของศาสนาเกิดมาพิเศษกว่าใคร เกิดมาพิเศษกว่าคนอื่น

พระพุทธองค์ก็เริ่มต้นจากการเป็นบุคคล เป็นคน เป็นปุถุชนเช่นเดียวกัน ปุถุที่แปลว่าหนา เป็นชนที่ยังหนาอยู่ด้วยอะไร หนาด้วยกิเลส พระองค์เกิดมาก็ยังมีกิเลส เพียงแต่กิเลสของพระองค์เบาบางกว่าอีกหลายๆ คน เราก็เช่นเดียวกัน บางคนหนาด้วยกิเลส

ในระดับหนึ่ง อีกคนก็หนาด้วยกิเลสในอีกระดับหนึ่ง หนาบางไม่เท่ากัน แต่ไม่ว่าเราจะมีกิเลสพอกพูนอยู่เพียงใด หนาเพียงใด หนามากหนาน้อยหรือแทบจะไม่มี

ไม่ว่าอย่างไรก็แล้วแต่ แต่เรามีจุดหมายอันเดียวกัน มีจุดหมายอันเดียวกันคือเข้าสู่พระนิพพาน ต้องถามว่าใช่หรือไม่ ยังเป็นจุดหมายไหม เรายังมีจุดหมายเดียวกันอย่างที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำหรือไม่ ถ้าใช่ก็กลับมาย้อนดูว่า เป้าหมายเดียวกันนั้น แต่จุดเริ่มต้นต่างกัน กิเลสหนาบางต่างกัน วิธีก้าวอาจจะต้องใช้เวลาต่างกัน แต่ทิศทางที่จะก้าวไม่แตกต่างกัน ทิศทางเดียวกันแต่ถ้าใกล้จุดหมายนั้นคือ กิเลสเราเบาบาง เราก็ใช้เวลาเร็วขึ้น แต่ถ้ากิเลสเราหนาเราก็อาจต้องใช้เวลานาน แต่ก็ต้องไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ใช่หลายทิศทาง หลายรูปแบบในการปฏิบัติ

พระองค์ตรัสเรื่องการปฏิบัติครอบคลุมลงมาเหลือทางเอกก็แค่สติปัฏฐาน 4 แต่ขอให้เรามีความเข้าใจสติปัฏฐาน 4 อย่างแท้จริง งั้นวันนี้เรามุ่งที่จะก้าวตามพระพุทธองค์ เราตระหนักว่าทางนี้เป็นทางสายเดียวแห่งการพ้นทุกข์

เราตระหนักว่าถ้าเราเดินตามอย่างพระองค์ เราก็จะบรรลุได้อย่างพระองค์เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นวันนี้สิ่งที่พระองค์สอนเรา ไม่ได้สอนเรื่องที่ยากเย็นใดๆ เลย อย่าทำคำสอนของพระองค์กลายเป็นเรื่องยาก เรื่องซับซ้อน ธรรมคือธรรมดา ธรรมะคือความธรรมดาที่ทุกคนเข้าไปถึงได้ แตะต้องได้ เราจะไม่ทำให้ซับซ้อนยิ่งขึ้น ไม่ว่าพระองค์จะตรัสสอนในรูปแบบ ถึงการปฏิบัติแห่งการพ้นทุกข์ ถึงการวางตน ถึงการเรียนรู้จนปฏิเวธไม่ว่าจะเป็นโอวาทปาฏิโมกข์ พระองค์

ก็ตรัสแค่ง่ายๆ ว่า

ไม่ทำบาปทั้งปวง สัพพะปาผัสสะ อะกะระณัง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม กุสะลัสสูปะสัมปะนา

การชำระจิตของตนให้ผ่องใส สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ผ่องใส ผ่องแผ้ว จริงๆ ก็คืออะไร คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา ใช่หรือไม่ใช่ ใช่เรื่องเดียวกันนะ จะซับซ้อนกว่านั้น พระองค์ตรัสถึงมรรคมีองค์ 8 คือทางแห่งการพ้นทุกข์ ทุกขะนิโรธะคามินียา ปฏิปทา เต็มๆ ว่าอย่างนี้ ชื่อสั้นๆ ที่เรียกคือมรรคอันมีองค์ 8 อริยมรรคไม่ว่าจะเป็น

- สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
- สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบคือความเห็นนั่นเอง มีทิฐิความเห็นอย่างใด มีดำริอย่างไร มีเป้าหมายอย่างไร
- มีสัมมาวาจาอย่างไร
- สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบอย่างไร
- สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
- สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
- สัมมาสติ
- สัมมาสมาธิ

แปดข้อแห่งสัมมา ก็แยกออกมาเหลือแค่ 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนเดิม

ไม่ว่าจะเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ก็คืออยู่ในหมวดของศีลนั่นเอง สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็อยู่ในหมวดสมาธิ ส่วนสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ก็คืออยู่ในหมวด

ของปัญญา ไม่ว่าพระองค์จะนำเสนอในแง่มุมไหนก็เวียนกลับมาอยู่แค่ศีล สมาธิ ปัญญา

เราก็แค่ก้าวเดินทำตามคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัตติ เราก็เข้าถึงคำสอนนั้นโดยการปฏิบัติ เรามักจะพูดคำว่าเราเรียนรู้ เราศึกษา คำว่า เราเรียนรู้ เราศึกษา คำว่าศึกษามาจากคำว่าสิกขา

คำว่าสิกขา หมายถึง การทำให้แจ้ง การทำให้เกิดขึ้น โดยรวมทั้งปริยัตติและปฏิปัตติ คือรวมปริยัตติและปฏิบัติเข้าด้วยกัน คือรู้แล้วลงมือทำถึงจะเรียกว่าศึกษา แค่เรียนรู้หรือรู้แค่ปริยัตติแล้วยังไม่ปฏิบัติ ไม่ถือว่าศึกษา คือยังไม่ถึงสิกขา งั้นเมื่อไหร่ที่ได้ยินพระองค์ตรัสว่าสิกขา ให้รู้ว่าให้เอาปริยัติมาปฏิบัติ แล้วเราก็จะถึงซึ่งปฏิเวธแน่

เพราะฉะนั้นเป้าหมายของศาสนาพุทธให้เราได้พากเพียรเรียนเร่งรู้จุดหมาย จุดหมายคืออะไร จุดหมายของศาสนาคือ พระสมณะโคดม ศาสตร์แห่งธรรมนำคลายเพื่อพ้น

คำสอนศาสตร์คำนี้ ตัวนี้ แปลว่าคำสอน คำสั่งเพื่อคลายเพื่อพ้น มิหลงวุ่นตราบวายลับล่วง ไม่ใช่มัวแต่หลงวุ่นอยู่กับอะไรก็ไม่รู้หลายๆ คนวุ่นจนตลอดชีวิต จนลับล่วงก็วุ่นอยู่ เวียนเกิดภพใหม่ชาติใหม่ ภพใหม่ก็มาวุ่นอีก จะเวียนอยู่อย่างนี้อีกกี่ชาติ พระองค์ถึงได้ตรัสเอาไว้ว่า นิพพานเป็นสุข อันเป็นเลิศสุขอันยิ่ง เพราะฉะนั้นก็ฝากให้พวกเราได้ตระหนักกันว่า ปริยัตติจำต้องเรียนรู้ ปฏิบัติ นำปริยัตตินั้นมาลงมือทำ ครอบคลุมปริยัตินั้นให้ได้ เราจึงจะปฏิเวธนะ

พากเพียร	เรียนเร่งรู้	จุดหมาย
ศาสน์แห่งธรรม	นำคลาย	เพื่อพ้น
มิหลงวุ่น	ตราบวาย	ลับล่วง

จิตเปี่ยมสงบสุขล้น ผ่องแผ้ว ใสงาม

ถ้าเราสังเกตพระองค์ จะตรัสเข้าสุดท้ายคือ การผ่องใสของจิต เพราะฉะนั้นลองย้อนมองแล้วอย่าหลง บางคนหลงว่าการปฏิบัติธรรม คือมีการเคลื่อนของกายหรือวาจา หรือต้องมีการสงบกายหรือสงบ วาจาถึงจะเป็นการปฏิบัติธรรม ตกลงประกอบไปด้วยอะไร ประกอบ ไปด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ใจคือมโน กายวาจาคือรูปนะ ใจ หรือมะโนตัวหลักใช่ไหม จะทำให้กายหรือวาจาเป็นอย่างไร

เพราะงั้นอย่าหลงลืมว่าปฏิบัติธรรมไม่ได้หมายเพียงแค่กาย เคลื่อนไหว วาจากล่าวหรือกายหยุดนิ่ง สงบนิ่ง วาจาหยุดที่จะไม่ กล่าว แต่ให้ความสำคัญกับใจกับมะโนเสมอ ถึงได้มีคำกล่าวไว้ว่า

"มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฎฐา มโนมายา"

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นผู้นำ สำเร็จได้ด้วยใจนะ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรม จงตระหนักว่าการปฏิบัติทางใจเป็นเรื่องสำคัญมาก เราจะเห็นว่าใจที่ผ่องใสได้อย่างแท้จริงเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึง จะใสได้จริงๆ เวลาเราอ่านประวัติของพระอัครสาวกก็ดี อ่านประวัติ ของพระอรหันต์สาวกก็ดี หลายคนอาจจะรู้สึกแปลกใจว่า แค่นั่งฟัง พระพุทธองค์ตรัสบรรลุธรรมได้เลยหรือ

บางคนเข้าสู่อรหันตผลเลยหรือเช่นพระยสากุลบุตร ฟังธรรม ของพระพุทธองค์ตรัสรอบแรก พระองค์ตรัสในเรื่องอะไร ตรัสในเรื่อง ของทาน ตรัสในเรื่องของศีล ตรัสในเรื่องผลดีที่เกิดจากทาน จากศีล เป็นสวรรค์ แต่สวรรค์ก็ยังเป็นชั้นของกามอยู่ ยังมีโทษอยู่

เพราะฉะนั้นให้เนกขัมมะ ให้ออกจากสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ฟังรอบ แรกนั่งฟังบรรลุโสดาบัน ฟังรอบที่สองพระองค์เทศน์เรื่องเดียวกันแต่

ไม่ได้เทศน์ให้พระยสากุลบุตรฟังนะ เทศน์ให้พ่อหรือบิดาของพระยสากุลบุตรฟัง พระยสากุลบุตรนั่งฟัง ฟังซ้ำเดิมอีกก็คือบรรลุอรหันต์เลย เราอาจจะแปลกใจว่าไม่ได้มีการเดินเหิน ไม่มีการดูลมหายใจ ไม่มีเรื่องโน้นเรื่องนี้เลย ก็ทำไมปฏิเวธบรรลุธรรมได้ นี้แหละที่เขาเรียกว่าการปฏิบัติ แต่ปฏิบัติทางใจ

ปริยัตติคืออะไร ฟังคำบอกเล่าของพระพุทธเจ้าเป็นปริยัตติอยู่แล้วนะ แต่ปฏิบัติคือยกระดับจิตใจให้เข้าถึงปริยัตตินั้นจริงๆ หรือไม่ ถึงบอกปฏิปัตติมาจากคำว่าเข้าถึงเฉพาะ เข้าถึงเฉพาะปริยัตติเท่านั้น เพราะฉะนั้น พระยสากุลบุตร ฟังปริยัตติคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วโน้มใจเข้าไปรับ เข้าไปปฏิบัติด้วย ทางใจเห็นดีเห็นชอบเห็นงามทุกประการตามนั้น เข้าถึงปริยัตตินั้น

ก็ปฏิเวธคือบรรลุธรรมได้ในแต่ละระดับเป็นระดับโสดาบัน จนฟังรอบสองเป็นระดับอรหันต์ เพราะฉะนั้นอย่าหลงลืมละเลยการปฏิบัติทางใจ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ทางกายหรือวาจา เพราะฉะนั้นก็ฝากไว้ที่จะลงท้ายด้วยบทกลอนโคลงนี้อีกครั้งหนึ่งว่า

พากเพียร	เรียนเร่งรู้	จุดหมาย
ศาสน์แห่งธรรม	นำคลาย	เพื่อพ้น
มิหลงวุ่น	ตราบวาย	ลับล่วง
จิตเปี่ยมสงบ	สุขล้น	ผ่องแผ้วใสงาม

ก กวี

ก็ขอให้ทุกท่านได้เจริญในธรรม น้อมนำสิ่งดีเข้าสู่ชีวิต และขออนุโมทนาที่ได้ตั้งใจที่จะเรียนรู้ปริยัตติ ลงมือปฏิบัติ เพื่อปฏิเวธในที่สุด ขออนุโมทนา

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

• การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยาก พลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือ กำมือเหยียดมืออย่างนี้ก็ได้

• คำว่า "**ให้ทำอยู่ตลอดเวลานั้น**" คือ เราทำความรู้สึก ซักผ้า ซักเสื้อ ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วย ล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กละน้อย เหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโอ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิดเม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

• อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึกยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่าทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

โดย....**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ**

สิบสี่จังหวะ การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว
แนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

จังหวะ เตรียม คว่ำฝ่ามือ ไว้ที่ขาทั้งสองข้าง

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น .... ให้รู้สึกตัว

จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัวให้รู้สึก .... หยุดก็ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๓ เลื่อนมือขวามาที่สะดือ .... ให้รู้สึกตัว

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น .... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว .... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ ๖ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ .... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๗ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก .... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๘ เอามือขวาออกมาตรงข้าง .... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงที่ขาขวา ... ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา .... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๑ เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก .... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ ๑๒ เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ... ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ... ให้รู้สึก

จบจังหวะที่ ๑๔ จะเป็นท่าเดียวกับท่าเตรียม ให้ทำการเคลื่อนไหว ต่อเนื่องไปตามลำดับ ตั้งแต่จังหวะที่ ๑, ๒, ๓,.... ,๑๓, ๑๔, ๑, ... สืบเนื่องกันไปเหมือนสายโซ่

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



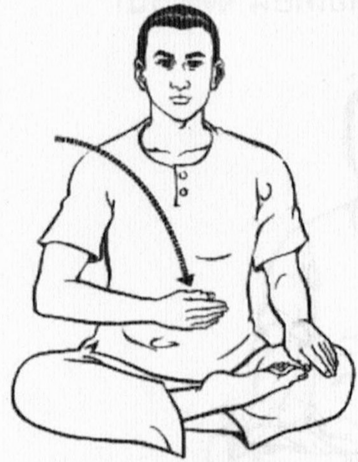
๑. วางฝ่ามือทั้งสอง
ไว้บนเข่าสองข้าง



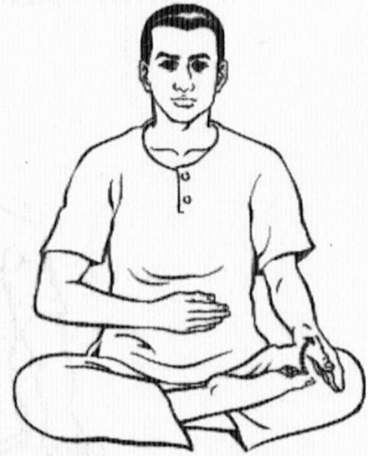
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



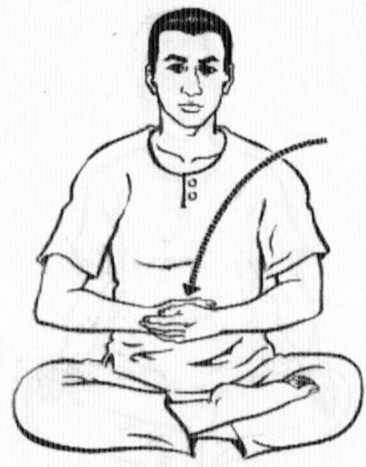
๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว แล้วหยุด



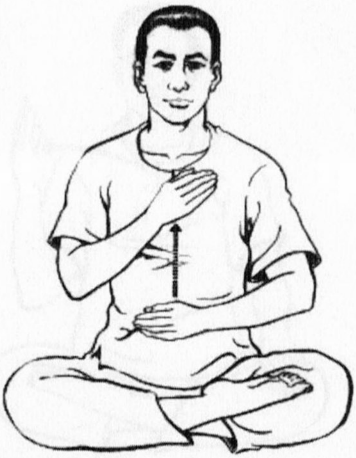
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



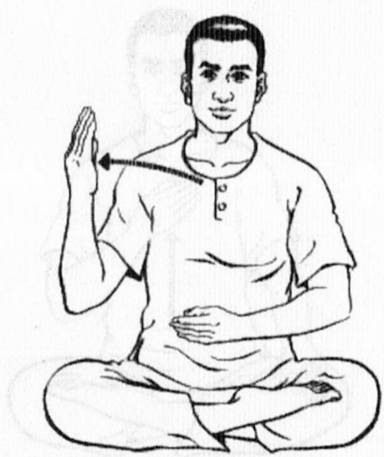
๖. ยกมือซ้ายขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



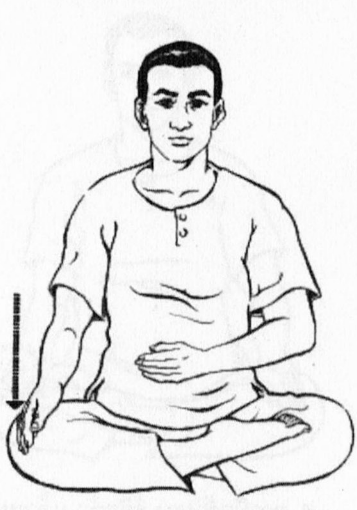
๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา
รู้สึกตัว แล้วหยุด



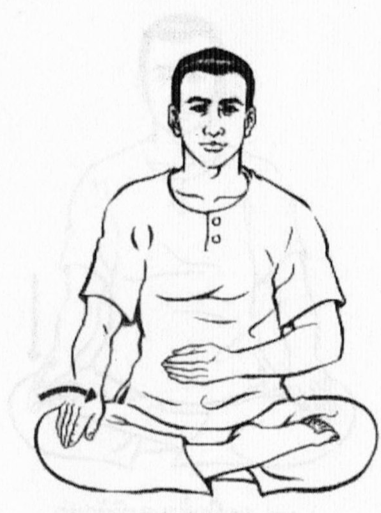
๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



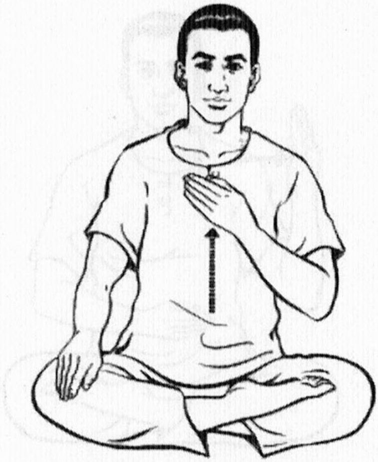
๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



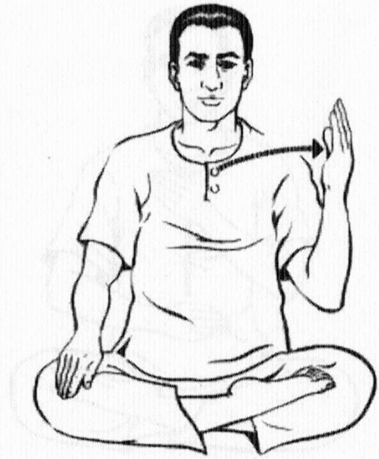
๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



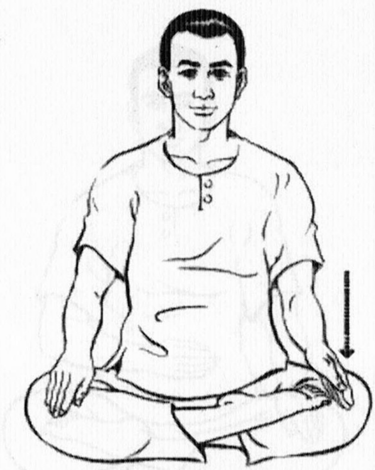
๑๑. คว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว แล้วหยุด



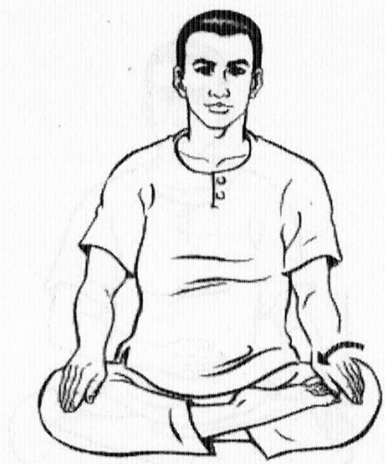
๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก
ให้ต่อเนื่องกันไป

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะ

โรงเรียนสอนภาษาขอนแก่น
นางสาวธนชพร วัฒน์หิรัญวงศ์
นางสาวรตพร ป้องศิริ
นางสาวธีรกาญจน์ ฮวดวงษา
นางสาวชลิดา ทองอยู่
นางสาวไอรดา วิลัยสิน
นายณฐพล ชัยเลิศฤทธิ์
Mr.Yan HuJia
Mr.Liang HeQiao
Mrs.YiTing
Mr.Huang Jian
นางพวงเพชร เรืองวานิช
นางสาวเพียงจันทร์ เรืองวานิช
นางพานทอง เรืองวานิช
นางสาวรุ่งทิพย์ เรืองสุวรรณ
นางสาวกานดา เรืองวานิช
นางอำภา เรืองวานิช
นายมนู เรืองวานิช
นายกิตติภูมิ เรืองวานิช
Chéng lì fēng
Zhāng lì lì
Chéng yī xīn
Chéng yī píng

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ภาพปกหน้า : พระพุทธรูปปางสัจธรรม
อาคม วรจินดา
สัมฤทธิ์ สูง 34 ซม.
ภาพปกหลัง : ธุดงค์
สุขสันต์ เหมือนนิรุทธ์
สีน้ำมัน 70 x 80 ซม.

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2565
1,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : โรงพิมพ์นันทศิลป์
อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
043-272401

เจริญชีวิต กับธรรมของพระพุทธเจ้า

เจริญธรรม นำสิ่งดี สู่ชีวิต
เจริญจิต นำคิดรู้ สู่กุศล
เจริญสติ นำสมาธิ สู่ใจคน
เจริญผล นำหลุด-วน
สู่พ้น...วาง

